Alexis Ortiz

111 COSAS

que podrías hacer en lugar de

DEPILARTE

Ilustraciones de
Rocío Rainvart

MOLINO

111 COSAS

que podrías hacer en lugar de DEPILARTE

Alexis Ortiz

Ilustraciones de
Rocío Rainvart

MOLINO

Introducción

Si has abierto este libro, lo más probable es que te hayas preguntado en algún momento si de verdad merece la pena depilarse. Y, si te depilas con cierta frecuencia, lo más probable es que te acuerdes de los ancestros de aquellos egipcios que extendieron esta práctica.

¿Cuándo dejamos de pensar que eliminar o reducir el vello es una opción, como cualquier otra, y lo convertimos en una obligación? Son muchas las personas que, de unos años a esta parte, han decidido aparcar cuchillas, ceras, cremas, pinzas, maquinillas y láseres por un montón de motivos. ¿Por qué no ibas a poder tú hacer lo mismo?

Asumámoslo, depilarse no solo es incómodo, sino que nos hace perder gran cantidad de tiempo y dinero. ¿Sabes la de cosas a las que podrías dedicarte en su lugar?

Por si acaso no se te ocurre ninguna, aquí te ofrecemos ciento once alternativas que ni duelen ni pican ni irritan la piel.

1 COMPRUEBA SI TU LISTA DE PELÍCULAS FAVORITAS PASARÍAN EL TEST DE BECHDEL

Este test tan famoso surgió gracias a Alison Bechdel, que en 1983 escribió un cómic llamado *Dykes to Watch out for*. En un momento determinado, dos mujeres acuden al cine y uno de los personajes dice que solo verá películas si «tienen al menos dos mujeres que hablen entre ellas sobre algo que no tenga que ver con un hombre». La autora explicó que esta ocurrencia fue de una amiga suya, Liz Wallace. Con el tiempo, esta regla se modificó para añadir que esas dos mujeres también deben tener nombre.

Crees que tus pelis favoritas lo pasan, ¿verdad? Pues aquí van algunas muy famosas que no:

- ***Star Wars (IV, V y VI)***
- ***El Señor de los Anillos***
- ***500 días con ella***

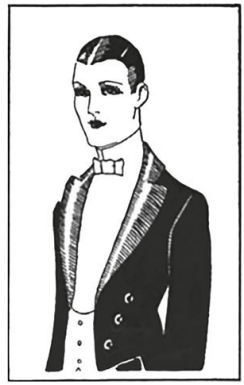
© 2023, Rocío Rainvart

2 HAZTE UNA CARPETA DE MEMES EN EL MÓVIL Y EMPIEZA A USARLOS EN LUGAR DE LAS PALABRAS

¡Ponte en plan moderno para que nadie te deje mal con el odioso «Mucho texto» (gran meme, por otro lado)!

¿Sabes cuál fue su origen? Aunque el término lo acuñara Richard Dawkins en 1976, se cree que el primer meme de la historia surgió en 1921 gracias a dos dibujos que aparecieron en la revista *Judge*.

¿Podría considerarse el precursor del famoso «Lo que compras en Aliexpress y lo que te llega»?



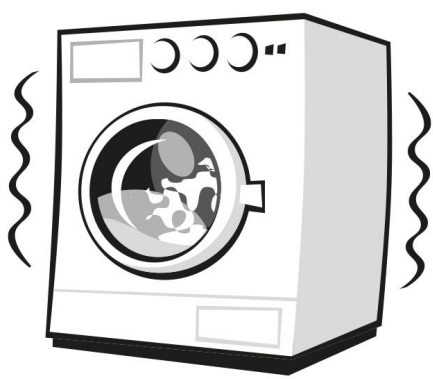
University of Iowa/
The Judge (Public domain)

3 APROVECHA PARA ECHAR A LAVAR EL PIJAMA

Sí, sabemos que nunca parece un buen momento, y que piensas que, como estás durmiendo, tampoco lo ensucias.

Sin embargo, dejando de lado que por la noche sudas (maldita transpiración corporal), nuestra piel desprende células y bacterias que se quedan adheridas a la ropa y que pueden ocasionar varias enfermedades, entre ellas la horripilante cistitis.

De media, la gente lava el pijama cada quince días, aunque se aconseje hacerlo cada cuatro. ¿Y si lo dejamos en un término medio? Los domingos, por ejemplo, mientras te lamentas porque al día siguiente te toca volver al trabajo.



4 ÁRMATE DE PACIENCIA Y REORGANIZA LOS LIBROS DE LAS ESTANTERÍAS

Tienes varias opciones, dependiendo de si pretendes ser *aesthetic* (y la envidia de Instagram) o prefieres optar por un enfoque más práctico.

Si escoges la primera opción, lo ideal es colocar los libros por colores. ¿Que puede ser complicado encontrar lo que buscas? Depende, hay personas que recuerdan mucho mejor las cubiertas que los títulos, por ejemplo. Además, hay que reconocer que el impacto visual es una pasada. Si te decantas por esta alternativa, sugerimos empezar por los lomos blancos, seguidos de colores claros, hasta crear un degradado, cada vez más oscuro, que acabe en los negros.

¿Lo que te va es lo práctico? En ese caso, puedes organizarlos por orden alfabético de autor o, mejor, por géneros.

Y si lo que de verdad quieres es innovar... ¿Qué te parece ordenarlos según la trama una vez que los has clasificado por género? En la balda de romántica, puedes poner los más sexis a la izquierda y los más cuquis a la derecha. En la de thriller, a un lado los que lograste resolver antes de terminarlos y al otro, los que no. En la de terror, los que te provocaron pesadillas y los que no te quitaron el sueño.

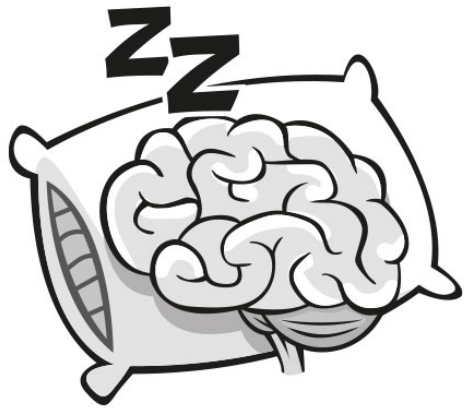
¿La última idea? Darle la vuelta a todos tus libros pendientes para que en la estantería solo se vean los cantos de las páginas. Así, cada vez que escojas una nueva lectura, será una sorpresa.

© 2023, Rocío Rainvart

5 APROVECHA PARA ECHAR UNA CABEZADITA

La mayoría de los adultos necesitan de siete a nueve horas de sueño para afrontar el día, aunque algunos privilegiados están como una rosa con solo seis. Además, es probable que sepas que el ser humano se pasa un tercio de su vida durmiendo y que esto te parezca una pérdida de tiempo. Sin embargo: ¿sabes que, según la Universidad de Oxford, no dormir lo suficiente hace que disminuya el volumen del cerebro?

Como queremos que tu cerebro siga igual de hermoso, te ofrecemos algunos consejos que te ayudarán a conciliar el sueño. Seguro que ya te sabes lo básico: levantarse y acostarse más o menos a la misma hora, hacer ejercicio, tratar de que el estómago no esté demasiado lleno antes de ir a la cama... También es importante la relajación. No es necesario hacer yoga antes de dormir, pero sí dedicarse a una actividad que nos calme, como leer. Hay que tener en cuenta que la luz puede jugarnos una mala pasada: procura que las bombillas que enciendas por la noche sean lo más cálidas (naranjas) posible.



6 AHORA QUE HAS ORDENADO LOS LIBROS DE TU BIBLIOTECA, LÍMPIALOS

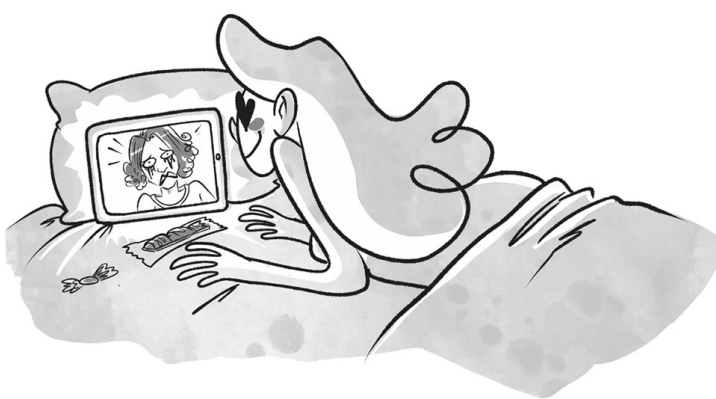
Por motivos obvios, no podemos pasarles la bayeta o darles un manguerazo. Tampoco recomendamos aspirarlos, a menos que no te importe que pierdan unas cuantas hojas.

¿Cómo lo hacemos, entonces? Si no necesitan una limpieza muy a fondo, lo mejor es pasarles el plumero. Si con eso no basta (no suele bastar, sobre todo si llevamos años olvidando convenientemente que los libros también se ensucian), usaremos un paño seco en la cubierta, lomo y canto de las páginas. Si pasamos las páginas con rapidez, ayudándonos con un dedo, el polvo adherido a los bordes caerá con más facilidad.

7 MIRA ESA SERIE DE LA QUE TODO EL MUNDO HABLA

Las hay que son muy largas (¿dónde quedaron los episodios de media hora?), pero tampoco es necesario que las veas enteras. Con tres o cuatro capítulos, puedes hacerte una idea de si te va a gustar la historia. En el caso de que la serie de moda no te convenza, tienes tres opciones:

a) Tuitear furiosamente sobre lo mala que te parece (puedes o no explicar tus motivos; los fans de la serie te replicarán de todos modos).
b) Sumarte al clamor popular y sufrirla en silencio, mientras suplicas al cielo que el próximo *serial boom* merezca tragarse diez capítulos de cincuenta y cinco minutos cada uno de una sentada.
c) Quítate el regusto amargo con alguna de estas recomendaciones: *Podría destruirte*, *Mrs. America*, *Fleabag* o *Girls*.



© 2023, Rocío Rainvart

8 APROVECHA EL TIEMPO QUE PASAS EN EL BAÑO PARA LEER LAS ETIQUETAS DEL BOTE DE CHAMPÚ

Dicen que el mejor modo de aprender un idioma es sumergirse en él. Una buena forma, si no tienes unos cuantos cientos de euros para viajar o asistir a clases, es ver películas en versión original.

De hecho, hasta que los teléfonos móviles llegaron a nuestras vidas, la mayoría de las personas tenían un dominio moderado del portugués gracias a agarrar el bote de champú que tuvieran más a mano mientras hacían uso del retrete. Una tradición maravillosa y económica que deberíamos retomar. ¿Quién sabe? Puede que en algún momento viajes a Portugal y tengas que decirle a alguien el número de veces que debe aclararse el pelo después de usar alguno de estos productos.

Ahora bien, si quieres tener un pelo sano, procura cambiar de champú cuando veas cualquiera de estos ingredientes: SLS *(sodium lauryl sulfate)*, SLES *(sodium laureth sulfate)*, DEA (dietanolamina, codamina, lauramida y monoetalamina), PEG (polietilenglicol), ftalatos y parabenos.

9 SAL DE LOS 3.186 GRUPOS DE WHATSAPP EN LOS QUE TE HAN IDO METIENDO A LO LARGO DE LA VIDA

Reconozcámoslo, los grupos de WhatsApp son una pesadilla. Casi nadie quiere estar en uno (ya no digamos en varios) y, pese a ello, acabamos dentro de «Cumpleaños de la tía Puri», «Escapadita de fin de semana» o «Qué entra en el examen del jueves».

Hasta que WhatsApp habilite una opción para no permitirle al prójimo que te fastidie de esta manera, te damos unos consejos que puedes utilizar para salir de ellos:

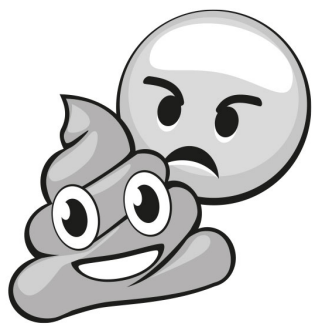
1) **Haz una bomba de humo. Esto es: abandona el barco sin avisar a nadie. Si el grupo es viejo y ya no se usa, créenos, el resto de los participantes te lo agradecerán (antes de huir también en desbandada).**
2) **Utiliza el traductor de Google para hablar en un idioma desconocido y deja que el resto dé por hecho que tu número pertenece a otra persona (o que te han robado el teléfono). En caso de haberlos, recomendamos avisar a los participantes con los que te interese seguir manteniendo una relación que en realidad sigues teniendo el mismo número.**
3) **Haz spam. Indiscriminado. ¿Recuerdas la carpeta de memes? Pues úsala sin parar (a ser posible, a horas intempestivas). Acabarán echándote y te ahorrarás el trámite.**

© 2023, Rocío Rainvart

10 DEDÍCATE A VER LAS HISTORIAS DE TODAS LAS PERSONAS A LAS QUE SIGUES EN INSTAGRAM

Según a cuántas personas sigas, esto puede llevarte más de un día (y de dos). Puedes entretenerte reaccionando a sus historias con emoticonos aleatorios para que traten de buscarles algún sentido.

Por cierto, ¿sabías que los emoticonos los inventó en 1999 el diseñador japonés Shigetaka Kurita con el objetivo de ayudar a expresar estados y sentimientos? Han evolucionado muchísimo, tanto en variedad como en la forma, y creemos que la finalidad también se ha ido modificando por el camino. O eso nos da a entender que uno de los más populares sea una caca feliz.



11 SI LO QUE TE GUSTA ES EL RIESGO, HAZ UN «ARROZ CON COSAS», SUBE LA FOTO A REDES Y LLÁMALO «PAELLA» PARA QUE ARDA VALENCIA

Si prefieres que nadie te regañe, opta por utilizar los ingredientes de la verdadera paella valenciana:

- Arroz (senia, albufera o bomba)
- Pollo cortado en trozos no muy grandes
- Conejo cortado en trozos no muy grandes
- El higadillo del conejo
- Judías verdes planas
- *Garrafó*
- Aceite de oliva virgen extra
- Tomates maduros para rallar
- Sal
- Azafrán
- Pimentón dulce
- Unas ramitas de romero
- Agua

1) **Prepara todos los ingredientes: corta en trozos pequeños la carne, en tres trozos las judías y ralla el tomate con un rallador.**
2) **Calienta el aceite a fuego medio. Cuando esté caliente, añade la carne. Dora la carne bastante, durante unos 30 minutos, pero con cuidado de que no se te queme.**
3) **Aparta la carne a un lado y, en el centro, echa las verduras. Primero las judías, después el *garrofó*. A diferencia de la carne, no se deben cocinar en exceso para que no se deshagan.**
4) **Vuelve a apartarlo todo y, en el centro, echa el tomate rallado. Cuando**

comience a caramelizarse, mezcla todo bien y añade el pimentón (¡con cuidado de que no se queme!) y el azafrán.

5) **¡El paso más difícil viene ahora! Tienes que añadir la cantidad de agua que necesita el tipo de arroz que hayas escogido y quedarte con la referencia (puedes usar una cuchara para medir la profundidad, por ejemplo). Después, añade más agua, hasta cubrir todos los ingredientes, y baja el fuego para que el caldo vaya cogiendo sabor.**
6) **Cuando reduzca hasta la referencia que hayas tomado antes (la necesaria para tu variedad de arroz), echa el arroz, con cuidado de que no se quede ningún grano fuera.**
7) **Fuego alto durante cinco minutos, fuego medio durante los cinco siguientes y, a partir de ahí, fuego bajo hasta el final del tiempo de cocción.**
8) **Deja reposar durante cinco minutos.**

12 TÍÑETE EL PELO DE ALGÚN COLOR LLAMATIVO Y CAUSA SENSACIÓN (BUENA O MALA) ENTRE LA GENTE

Si tu pelo no es rubio y el color que quieres ponerte es más claro que el tuyo, lo primero que tienes que hacer es decolorarlo hasta dejarlo de un color amarillo muy, pero que muy feo.

El problema que tienen las decoloraciones y, en general, los tintes que usan amoniaco (y otras sustancias químicas) es que son muy agresivos con el pelo. Por eso, te ofrecemos unos cuantos consejos para mantenerlo sano.

- **-› Espera un par de meses como mínimo para volverlo a teñir.**
- **-› Alarga el tiempo entre los lavados y utiliza agua fría para mantener el color durante más tiempo. ¡Los champús en seco son una buena solución!**
- **-› Utiliza champús específicos para pelo teñido.**
- **-› Hidrátalo con mascarillas al menos una vez por semana.**
- **-› Evita el secador y la plancha y, si los usas, ponte antes un protector de calor.**

13 COMPRA UNA BOLSA DE PEGATINAS CON OJOS SALTONES Y PÉGALAS EN DISTINTOS ELECTRODOMÉSTICOS

Esto no sirve para nada, aparte de para reírse. ¿Que tienes un mal día? No hay problema, conecta el *roomba* y obsérvalo quitar el polvo con esos ojillos en movimiento. Si ves que no es suficiente, puedes poner estas pegatinas en los alimentos que guardes en el frigorífico (especialmente en los que estén a punto de caducar, así sabes cuáles hay que consumir primero). Esto último es ideal si compartes casa con otra persona: hazlo a escondidas y vigila para ver cuál es su reacción cuando lo abra y se encuentre con las hortalizas vigilantes.

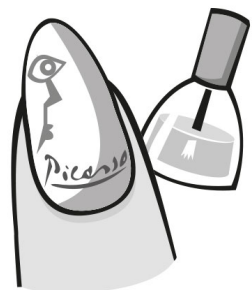
© 2023, Rocío Rainvart

14 PÍNTATE LAS UÑAS. DEPENDIENDO DE TU HABILIDAD, PUEDES SER ORIGINAL Y HACER ALGÚN DIBUJO

Si no tienes costumbre, esta acción puede llevarte horas y algún que otro grito airado cuando te salgas y acabes con el dedo pintado. En cualquier caso, es una forma maravillosa de ejercitar la paciencia. No solo por el tiempo empleado en pintar las diez (o veinte, recuerda los pies), ni siquiera porque vas a sudar cuando te toque ocuparte de la mano «buena», sino por lo que viene después.

Verás, una vez que acabas, incluso aunque te apliques un protector para que el esmalte seque antes y dure más, vas a tener que aprender a vivir durante al menos una hora sin tocar nada. De lo contrario, tu arduo trabajo se irá al garete y tendrás que empezar de nuevo.

Lo que te dure el esmalte sin descascarillarse depende de lo mucho que utilices los dedos. Cuanto más lo hagas, antes se echará a perder. ¡Pero piensa en el lado positivo! Así podrás volver a empezar y probar con otro color (o arriesgarte con los dibujitos)!



15 BUSCA EN INTERNET TEST ABSURDOS Y AVERIGUA QUÉ HORTALIZA ERES, SEGÚN TUS GUSTOS MUSICALES

Para que vayas entrando en el *mood*, te proponemos el siguiente. Responde a estas preguntas y te diremos qué película protagonizada por una mujer eres:

1) Tu mejor amiga te propone un viaje y te toca preparar la maleta. Lo primero que metes:

A. Las gafas de sol. Brille o no, te quedan genial.
B. Ropa que vayas a poder usar en cualquier circunstancia (porque te queda bien y porque romperte la cabeza pensando en conjuntos te aburre).
C. Lo primero que pillas, ¡lo importante es pasarlo bien!
D. Ese polo tan mono que le has robado a tu padre.

2) Preparas una lista de reproducción para el viaje. No puede faltar:

A. *I Don't Want to Love You (but I do)*, de Kelly Willis.
B. *Bang bang*, de Nancy Sinatra.
C. *Come as You Are*, de Nirvana.
D. Cualquiera de Disney está bien.

3) ¿Cómo prefieres llegar a tu destino?

A. En coche. Descapotable, a poder ser. Es lo más *aesthetic*.
B. En una furgoneta, lo más hortera posible, por los jajas.
C. En avión, por supuesto, volar es lo más.
D. ¿Podemos ir a caballo? Los caballos molan muchísimo.

4) Ya habéis llegado, ahora toca decidir el itinerario. Tú:

A. Solo quieres estar con tu amiga, lo que hagáis te da un poco igual.

B. Preparas una lista pormenorizada de los sitios que hay que visitar sí o sí.

C. ¿No tenías una colega cerca? ¡Hay que ir a saludarla!

D. ¿Fiesta con fuegos artificiales? ¡Allá que vas!

Mayoría de A: ***Thelma & Louise***

Mayoría de B: ***Kill Bill***

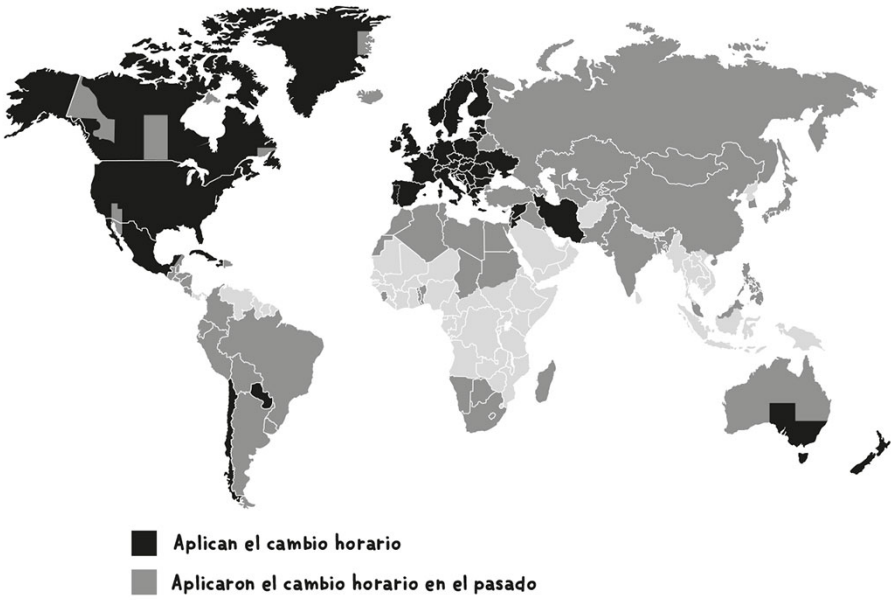
Mayoría de C: ***Capitana Marvel***

Mayoría de D: ***Mulán***

16 REÚNE FUERZAS PARA ESA TAREA QUE PROBABLEMENTE LLEVAS MESES POSPONIENDO: PONER EN HORA EL RELOJ DEL MICROONDAS

Ya sabemos lo que vas a decir: ¿para qué, si dentro de seis meses volverá a cambiar? De hecho, puede que lleves tanto tiempo sin hacerlo que la hora ya vuelva a ser correcta. De no ser así lo mejor es no arriesgarse para evitar confusiones.

¿Sabes por qué a finales de marzo se adelantan una hora los relojes, además de para robarnos algo de sueño? Sirve para aprovechar más la luz del sol y ahorrar energía durante el verano. También se hace en la Unión Europea, en parte de Estados Unidos y en algún otro país.



17 HAZTE CON UNA RESERVA DE AGUA BENDITA (MÁS VALE PREVENIR QUE CURAR)

Es lo típico que nunca tienes a mano cuando de verdad te hace falta, ¿no crees? Imagina que tu vecino, el que no para de molestar con la música a todo trapo y no saluda en el ascensor, en realidad está poseído. ¿Qué mejor manera de comprobarlo que rociándole la cara con un poco de agua bendita? En el peor de los casos, solo se enfadará un poco más. En el mejor, tendrás una excusa para llamar a alguien que le practique un exorcismo (es una anécdota fabulosa para contarla luego en redes).

Quizá pienses que es demasiado difícil de conseguir para el poco uso que le vas a dar, o que tienes que hacer una inversión muy grande. ¡Pues no! Por quince euros (¡o menos!) puedes hacerte con una botellita. Piénsalo.

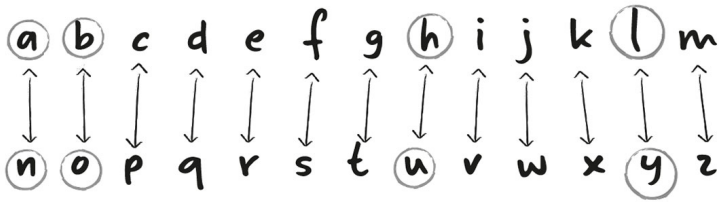
© 2023, Rocío Rainvart

18 CREA UN MENSAJE CODIFICADO PARA ALGUIEN Y OBTÉN PUNTOS ADICIONALES DE MISTERIO

Te preguntarás, ¿para qué? Pues porque tienes tiempo y porque es divertidísimo. Además, parecerás muy inteligente.

Aquí te dejamos un ejemplo de código, pero hay muchísimos más. Cuando tengas práctica, incluso te los puedes inventar tú.

Divide el abecedario en dos líneas. Como en español hay 27 letras, omite la eñe (si el mensaje la contiene, déjala como está). Escribe lo que quieras cambiando cada letra por la que le corresponda arriba o abajo, dependiendo de su posición.



19 MÍRATE AL ESPEJO Y DI TRES COSAS QUE TE GUSTEN DE TI

Es como aquellas leyendas urbanas para invocar fantasmas o demonios, pero esta vez la idea es invocar un poco de confianza y amor propio.

Puedes optar por el cumplido que más te llene, ni siquiera tienes por qué centrarte en el aspecto físico (aunque algún piropillo nunca está de más). Por ejemplo:

> **Jo, X (recuerda sustituir X por tu propio nombre, no vayas a decirle cosas raras a alguien que no conoces), qué cejas más bien peinadas tienes.**
>
> **¿Te has fijado en cómo te brillan los ojos? Eso es porque tienes mucha vidilla dentro... O una partícula extraña, échate colirio por si acaso.**
>
> **Por fuera eres una maravilla, pero ¿y lo bien que has enfrentado el problema de esta mañana? Ni siquiera te han entrado ganas de graparle la mano a alguien.**
>
> **¿Estos pantalones? Te quedan perfectos, no te lo pienses más y lúcelos con la cabeza bien alta.**

También se puede hacer tomándonos una foto, pero por lo general aceptamos mucho mejor nuestro reflejo. Esto es debido al efecto de mera exposición (Zajonc, 1968). Según este efecto, con la exposición repetida aumenta el agrado ante un determinado estímulo. Es decir, como tenemos costumbre de ver nuestro reflejo invertido, desde una altura determinada y en unos ángulos concretos, cuando variamos cualquiera de estos puntos nuestra imagen se nos hace extraña.

© 2023, Rocío Rainvart

20 APRENDE CUÁL ES EL MODO CORRECTO DE COLOCAR EL PAPEL HIGIÉNICO

Además de para aprender algo nuevo, esto te servirá para debatir (sabiendo que tienes la razón) con la gente que lo coloca de forma errónea.

Lo primero que tenemos que decir es que este argumento solo tiene sentido si el rollo en cuestión está pegado a la pared. En ese caso, la forma correcta de colocarlo es con la hoja colgando hacia fuera, evitando que la parte por la que cortamos el papel toque la pared. El motivo es que es posible que, al limpiarnos, nos manchemos los dedos y, si lo hacemos y tocamos la pared, todas las bacterias se quedarán ahí, sumadas a las del resto de personas que utilicen ese cuarto de baño.

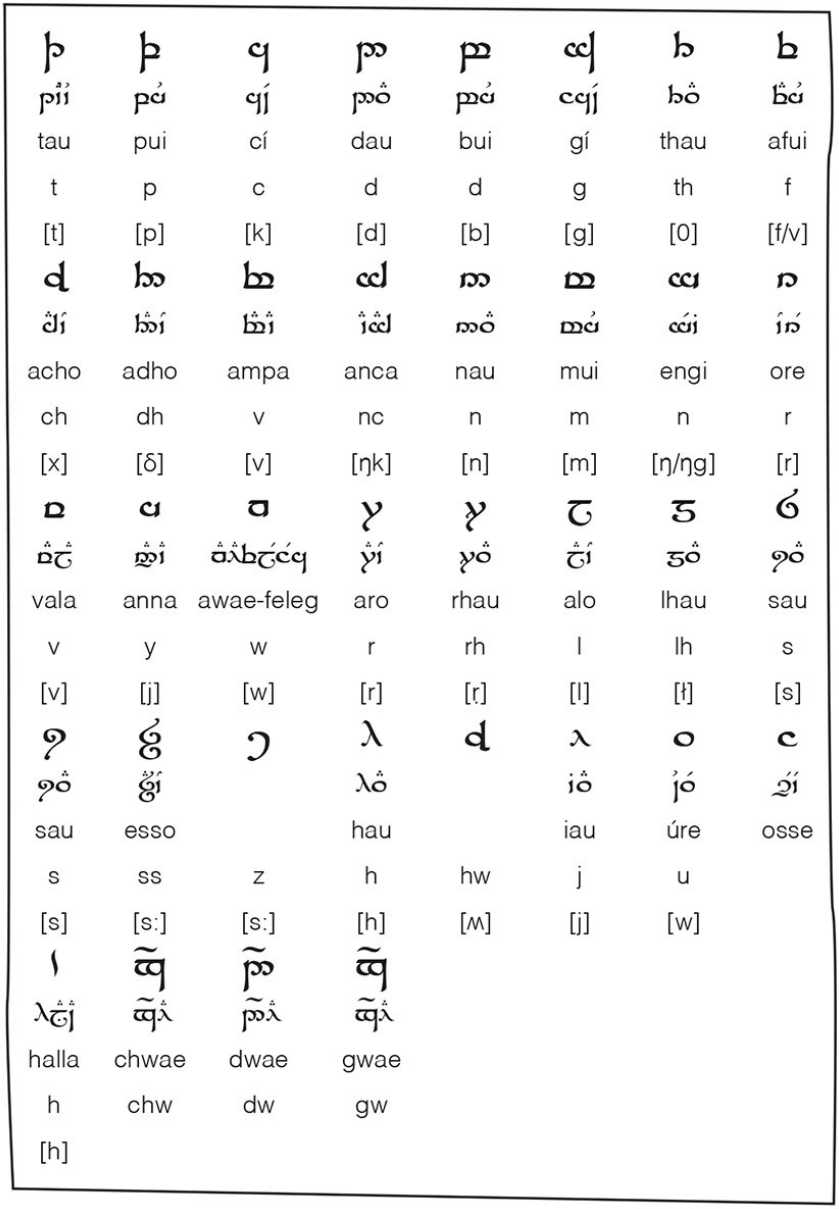
21 APRENDE UN IDIOMA QUE NO VAYAS A USAR JAMÁS, SOLO PARA FARDAR

Asumámoslo: aunque el inglés es uno de los idiomas más útiles a la hora de viajar, saber hablarlo se ha convertido en algo muy *mainstream*. Sin embargo, imagina que dominas otro idioma mucho menos extendido. Quedarás mejor cuando lo saques a relucir y, además, si te equivocas al decir algo, es menos probable que los demás se den cuenta.

Te damos un par de ideas con las que podrías convertirte en el centro de atención:

- **-› *Élfico*. Lo que lees, J. R. R. Tolkien no solo fue un escritor excelente, sino que también, en su papel de filólogo, desarrolló dos ideolenguas lo suficiente como para que podamos escribir pequeños textos y dejar alucinado a todo el mundo. El sindarin (o élfico gris) es, según su obra, la lengua más utilizada en la Tierra Media. ¡Existen libros y tutoriales online con los que puedes empezar a aprenderlo!**
- **-› *Esperanto*. Este idioma ideado por L. L. Zamenhof fue uno de los intentos de crear una lengua universal sencilla para que todo el mundo pudiera comunicarse entre sí (sin recurrir al inglés). Hay multitud de cursos online para aprenderlo, e incluso se imparten clases presenciales en algunas universidades o colegios.**

¿Sabes que en esperanto al retrete lo llaman «pisejo», «meadero» o «necesejo» (lugar de necesidades)?


tau pui cí dau bui gí thau afui
t p c d d g th f
[t] [p] [k] [d] [b] [g] [0] [f/v]
acho adho ampa anca nau mui engi ore
ch dh v nc n m n r
[x] [δ] [v] [ŋk] [n] [m] [ŋ/ŋg] [r]
vala anna awae-feleg aro rhau alo lhau sau
v y w r rh l lh s
[v] [j] [w] [r] [r] [l] [ɬ] [s]
sau esso hau iau úre osse
s ss z h hw j u
[s] [s:] [s:] [h] [ʍ] [j] [w]
halla chwae dwae gwae
h chw dw gw
[h]

22 APRENDE MECANOGRAFÍA MÓVIL PARA RESPONDER EN WHATSAPP A LA VELOCIDAD DE LA LUZ

¿Te molesta que te consideren una persona octogenaria porque tecleas con el dedo índice? ¿Tienes ganas de poder responder parrafazos en segundos para ganar (en tu cabeza, al menos) la mayoría de las discusiones que tienes por chat? Pues los cursos de mecanografía para dispositivos móviles son la solución.

Hay muchísimos, la mayoría gratuitos, e incluso aplicaciones que puedes descargar desde tu propio teléfono.

Si esto no te convence, o si eres más de mensajes de voz, siempre puedes aprender mecanografía tradicional.

23 ACÉRCATE AL DE LOS CHISTES MACHISTAS Y, CADA VEZ QUE SUELTE UNO, DILE QUE NO LO ENTIENDES Y PÍDELE QUE TE LO EXPLIQUE

Además de divertirte viendo cómo intenta justificar por qué es gracioso eso de «¿Sabes qué es la mujer? El motor de la escoba», puedes esperar a que termine para explicarle tú lo que tanto les cuesta entender: que el feminismo y el machismo no son antónimos, sino cosas completamente distintas.

Mientras que el machismo, según la Fundéu, es la «actitud de preponderancia de los varones con respecto a las mujeres» y «la forma de sexismo caracterizada por la prevalencia del varón», el feminismo es el movimiento que lucha por la igualdad de derechos entre la mujer y el hombre. Así que cada vez que alguien diga aquello de «ni machismo ni feminismo, igualdad», puedes hacerle ver que esa igualdad es precisamente la que demanda el feminismo.

© 2023, Rocío Rainvart

24 APRENDE A TOCAR UN INSTRUMENTO (SI TUS VECINOS TE CAEN MAL, TE SUGERIMOS LA FLAUTA)

Aprender a tocar la flauta es, para el prójimo, una de las peores torturas acústicas, además de una razón de peso para las disputas entre vecinos en las reuniones de la comunidad. Seguro que te ha tocado aguantar a más de un crío practicando con este instrumento. ¡Ahora puedes ser como ellos! Ya no tienes que ponerte tacones, lanzar canicas o mover los muebles a las tantas de la madrugada para fastidiar al de al lado, ahora puedes excusarte en el arte.

Sugerimos empezar por *My Heart Will Go On*, de Céline Dion. Porque es la canción más conocida de *Titanic* (y destrozar algo hermoso siempre es más satisfactorio) y porque seguro que a la autora no le importaría. Resulta que, pese a ser uno de los *singles* más vendidos de la historia, ni al director (James Cameron) ni a la propia artista les convencía demasiado. A él porque no quería ningún tema cantado en la película y a ella porque no quería que se la encasillara como creadora de bandas sonoras. Al final, James Horner, el compositor de los temas musicales de la película, los convenció a ambos. Nadie esperaba que la canción acabara ganando un Globo de Oro, cuatro premios Grammy y un Oscar.

© 2023, Rocío Rainvart

25 APRENDE COCTELERÍA PARA IMPRESIONAR A LAS VISITAS Y, DE PASO, PONER PERDIDA LA COCINA

Sí, sabemos que la coctelería es muy difícil, sobre todo cuando entran en juego las acrobacias con las botellas (no lo intentes en casa). Sin embargo, hay bebidas muy resultonas que se preparan en un santiamén y cuyo ingrediente principal no es la piña cultivada por un ornitorrinco en mitad de un campo de girasoles.

El que te proponemos no lleva alcohol, porque así puedes ofrecérselo a todo el mundo y porque no es plan aparcar la depilación y lanzarse de cabeza al alcoholismo.

MARGARITA *SUNRISE* SIN ALCOHOL (para ocho personas)

- 25 g de azúcar
- 250 g de cubitos de hielo
- 250 g de piña en su jugo en conserva
- 2 naranjas
- 1 limón pelado (¡sin la parte blanca!)
- 1 lima pelada (¡sin la parte blanca!)
- 1 lima en rodajas para decorar

Trituramos la piña, las naranjas, la lima (evitando la que es para decorar) y el limón. Después, añadimos el azúcar y el hielo, removemos bien y dejamos enfriar. Para servirlo, colocamos rodajas de lima en el vaso y, si queremos, podemos impregnar el borde de las copas con azúcar.

26 BUSCA EN INTERNET QUÉ ES EL KIN-BALL Y CREA UN GRUPO DE WHATSAPP PARA A PRACTICARLO

Aunque llegó a España en el año 2000, lo creó en 1986 Mario Demers, un profesor canadiense de educación física. La idea era que todo el mundo pudiera disfrutar del deporte, con independencia de su habilidad.

Lo más llamativo es que se juega con una pelota gigantesca (1,22 metros de diámetro) que pesa alrededor de un kilo, pero este deporte tiene otras reglas fantásticas que te encantarán. Por ejemplo, juegan a la vez tres equipos de cuatro y es obligatorio que sean mixtos. Puedes puntuar sin siquiera atacar o defender, porque lo más importante es que cada uno de los cuatro jugadores participe en cada jugada. ¡Se acabó el quedarse a un lado!

27 DESCUBRE QUÉ NOMBRE RECIBEN LAS DISTINTAS GENERACIONES, ENCUENTRA LA TUYA Y CRITICA AL RESTO

Aquí te dejamos una pequeña guía de las últimas:

- **-› *Baby Boomers* (1946-1964). Nacieron durante la explosión demográfica que surgió después de la Segunda Guerra Mundial. Los de «antes todo esto era campo».**
- **-› *Generación X* (1965-1981). Son los que están muy satisfechos con sus vidas. Los de «en mi época trabajábamos más y nos quejábamos menos».**
- **-› *Millennials* (1981-1996). La generación hiperconectada y ética, según los expertos, y la que sigue viviendo con sus padres porque, según ellos, «el mundo está fatal». Hay dos variantes: los de «a ver si me muero» y los de «las series infantiles de antes *(¡Sailor Moon!)* son mejores que *Peppa Pig*».**
- **-› *Generación Z* (1997-2015). Están un poco disconformes y tristes, herencia *millennial*, pero se han metido de lleno en TikTok y se animan bailando. Los de «TBH: qué *cringe* me da este *shippeo*, aunque me encanta el *salseo*».**

© 2023, Rocío Rainvart

28 MATRICÚLATE EN LA UNED Y FINGE DURANTE TODO EL TIEMPO QUE PUEDAS QUE NO ES QUE NO TENGAS TRABAJO, ES QUE ERES ESTUDIANTE

Encontrar empleo está complicado, así que emanciparse se ha convertido en el animal mitológico con el que muchas personas sueñan. ¿Estudiar una carrera significa que tengas más posibilidades de conseguir trabajo? No lo sabemos muy bien, pero lo que sí que podemos decirte es que como excusa es fabulosa. Si sigues estudiando, siempre puedes decir que no te irás de casa hasta que termines. ¿Que cuándo será esto? Nadie lo sabe, qué más da.

Además, ¿sabías que en la UNED puedes hacer toda la carrera a distancia (a excepción de los exámenes, claro, que la mayoría son presenciales)? ¡Ni siquiera tendrás que quitarte el pijama!

Por si te faltan ideas, te dejamos unas cuantas carreras que sin duda causarán sensación cuando le expliques a alguien lo que estudias: Ciencia y tecnología del surf (Universidad de Cornwall, Reino Unido), Los Simpson y la filosofía (Universidad de California, EE. UU.) y Ciencia del césped (Penn State University, EE. UU.).

29 INVESTIGA SOBRE EL HORÓSCOPO Y RELACIONA TODO LO QUE TE SUCEDA CON TENER LA LUNA EN ESCORPIO

Unas nociones básicas, para que vayas entrando en materia: signo solar, lunar y ascendente.

Tu signo solar se refiere al lugar que ocupaba el sol en el momento de tu nacimiento (es el que miramos en el horóscopo mensual). Representa la personalidad, la identidad y el ego.

El signo lunar viene dado por el lugar que ocupaba la luna durante nuestro nacimiento. Representa las emociones y nuestra forma de expresarnos.

Por último, el ascendente es el principio de nuestra carta astral (varía según el sitio y la hora de nacimiento). Representa la forma en que nos proyectamos y cómo nos perciben los demás.

30 LOS FUNKOS HAN DEJADO DE ESTAR DE MODA, ASÍ QUE PRUEBA ALGO NUEVO ¡Y PÁSATE A LAS VELAS!

Aquí tienes dos opciones: puedes limitarte a coleccionarlas o puedes ir un poco más lejos e intentar hacerlas tú. Si te decides por esto último, necesitarás:

- Cera de soja (¡es biodegradable y dura más!) o parafina refinada
- Un bote de cristal
- Una mecha de algodón o madera
- Tu esencia de olor preferida (las cítricas duran más que las florales)

1) **Pega la mecha en el interior del bote de cristal, lo más centrada que puedas, con cinta de doble capa o un poco de cera derretida. Si la mecha es de algodón, sujétala con una pinza de tender y deja la pinza en posición horizontal sobre el frasco.**
2) **Derrite la cera al baño maría en una cacerola.**
3) **Cuando la cera esté líquida, retírala del fuego y deja que se enfríe un poco. Después, añade diez o quince gotas de esencia.**
4) **Remueve bien la mezcla y, con cuidado, viértela en el frasco de cristal. Pasadas dos o tres horas, ¡ya podrás usar tu vela!**

31 CREA TU PROPIO VIDEOJUEGO SIN TENER NI IDEA DE PROGRAMAR

Puedes recurrir a varias páginas web o, incluso, aplicaciones para el móvil o el ordenador. Una vez que las instalas, la mayoría te dan la opción de crear el juego desde cero o elegir una plantilla. Además, hay multitud de tutoriales online a tu disposición para orientarte.

De hecho, algunos videojuegos famosísimos se crearon gracias a este tipo de programas, como *Pokémon Go*, *Super Mario Run*, *Firewatch* o *Among Us*.

32 APRENDE A PRONUNCIAR «SALSA WORCESTERSHIRE»

La forma correcta de pronunciarlo es: wu·stuh·shuh (no te preocupes, no hay quien lo entienda).

También puedes aprender a hacer la salsa:

- **1 cebolla**
- **2 anchoas en salazón**
- **500 ml de vinagre blanco**
- **250 ml de agua**
- **1/2 cucharada de canela en polvo**
- **1/2 cucharada de pimienta negra**
- **1/2 cucharada de clavo**
- **1 punta de jengibre**
- **2 dientes de ajo**
- **125 ml de salsa de soja**
- **125 ml de melaza**
- **3 cucharaditas de mostaza en grano**
- **1/2 cucharada de pimienta rosa**
- **1/2 cucharada de cardamomo**
- **1/2 cucharada de curri en polvo**
- **Sal**

En primer lugar, tritura la cebolla y el ajo con un poco de sal. Después, machaca en un mortero las anchoas con el curri y diluye la mezcla con una pizca de agua. Pon una cazuela al fuego, añade la mezcla anterior y el resto de los ingredientes (deja que

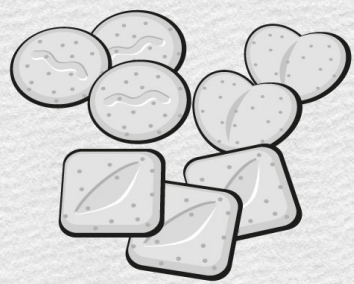
reduzca durante veinte minutos). Finalmente, tritura la salsa y pásala por el colador.

¿Lo malo? Que hay que dejarla reposar durante dos semanas. Quizá mejor sigue practicando la pronunciación.

33 AGASAJA A LOS INVITADOS CON UNAS GALLETAS CASERAS

Para causar un mayor impacto a quien las pruebe, no le cuentes que se hacen en el microondas. Si sigues bien la receta, las tendrás listas en menos de cinco minutos:

- 1 huevo
- 100 g de mantequilla
- 50 g de azúcar
- 140 g de harina de repostería
- 8 g de levadura química
- Unas gotas de esencia de vainilla (al gusto)
- 1 pellizco de sal



Mézclalo todo hasta conseguir una masa lo más homogénea posible. Coloca papel de horno sobre un plato y, justo encima, dale forma a las galletas. Cúbrelas con otra hoja de papel de horno y mételas en el microondas durante unos minutos. Estate atenta y vigila que no se quemen, ya que el tiempo de cocción dependerá de la potencia del microondas.

34 ACUDE A UNA LIBRERÍA Y, UNA VEZ ALLÍ, ¡IMPROVISA!

Aquí tienes tres de las muchas opciones que existen:

a) Compra libros que nunca leerás y deja que acumulen polvo en tu estantería (¡ahora ya sabes cómo limpiarlos!).

b) Paséate por el lugar en plan cultureta (te recomendamos llevar gafas, las necesites o no, para meterte mejor con el papel) haciendo comentarios entre dientes.

c) Acércate a otras personas y recomiéndales *El feminismo es para todo el mundo* (Bell Hooks, 2000). Si no lo conoces, es recomendable que lo leas antes. Además de tener más argumentos a la hora de recomendarlo, te servirá para entender un poco mejor el feminismo interseccional.

© 2023, Rocío Rainvart

35 REÚNE EL VALOR SUFICIENTE PARA AVENTURARTE EN IKEA

Este paseo, en apariencia inofensivo, puede durar de unas horas a toda la vida, dependiendo de tu pericia para seguir correctamente los atajos. Si no lo consigues, tampoco tienes de qué preocuparte: puedes sobrevivir de manera aceptablemente cómoda en IKEA. Tan solo tienes que hacer acopio de comida y bebida en la sección de alimentación y elegir los expositores de salón y dormitorio que más te gusten. ¡Incluso los puedes ir alternando!

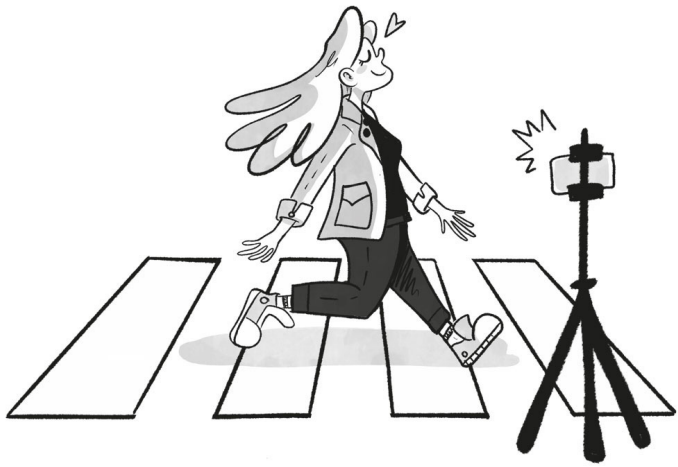
Otra opción, si te ha gustado lo de los juegos infantiles, es que vayas con amigos y aproveches ese laberinto que es IKEA para marcarte el mejor juego del escondite de la historia. Eso sí, a la persona que gane y consiga encontrar a todo el mundo, habrá que comprarle algo, aunque sea una de esas plantitas de plástico tan monas.

© 2023, Rocío Rainvart

36 HAZTE UNA FOTO EN UN PASO DE PEATONES COMO LOS BEATLES

Lo ideal es hacérsela en Abbey Road, en el barrio de St. John's Wood, en el norte de Londres. Pero, si no te pilla a mano, cualquier paso de peatones es bueno para emular una de las imágenes más icónicas de la historia del rock.

Para conseguir esta toma, tan solo hicieron falta seis fotografías y diez minutos. Esta imagen reflejaba el distanciamiento que ya existía por entonces en el grupo, que acabó separándose pocos meses después.



© 2023, Rocío Rainvart

37 PLANTA UN ÁRBOL (PERO NO EN TU CASA, QUE TIENDEN A CRECER MUCHO)

Si además de practicar la jardinería quieres ayudar a combatir el cambio climático reforestando los bosques, hay multitud de asociaciones que se ocupan del tema. Con algunas puedes colaborar económicamente, mientras que con otras podrás también participar en el proceso.

Si quieres ir por libre, lo más importante que tienes que hacer es fijarte en las especies autóctonas para plantar lo mismo. Estas especies, además de servir de cobijo y alimento para multitud de animales, están preparadas para lidiar con las inclemencias del tiempo propias de su zona. Además, apenas necesitan mantenimiento y saben defenderse de las enfermedades típicas que las rodean.

38 SAL A LA CALLE Y SALUDA A TODOS LOS PERRETES (PASA DE SUS DUEÑOS; ESTÁN ACOSTUMBRADOS)

Los perros son capaces de aprender y entender entre 150 y 200 palabras humanas, pero también tratan de comunicarse contigo mediante ladridos.

Un ladrido grave, único o muy espaciado de otro es una advertencia (¡mejor no te acerques!). Uno agudo y alto, parecido a un grito, significa que siente dolor. Un ladrido agudo y corto significa amistad, que está más que dispuesto a jugar (¡aprovecha!). Los ladridos guturales o cortos, frecuentes, son advertencias de peligro. Por otro lado, los fuertes, de tono agudo y rápido, pueden indicar agresividad y territorialidad.

© 2023, Rocío Rainvart

39 BUSCA UN CAMPO DE GIRASOLES Y COMPRUEBA SI TODOS MIRAN AL SOL

Comprobarás que, efectivamente, no todos lo hacen. Hasta que alcanzan la madurez, los girasoles siguen al astro de este a oeste, como las agujas de un reloj y, al anochecer, vuelven a orientarse hacia el este para esperar el amanecer del día siguiente. Sin embargo, una vez que son maduros, dejan de hacerlo y miran de manera indefinida hacia el este hasta que mueren. Esta etapa tiene sus ventajas, ya que facilita la polinización y la reproducción de la planta.

40 VISITA UN MUSEO ATÍPICO Y HAZTE FOTOS PARA FARDAR EN INSTAGRAM

En España hay varios de lo más curiosos, como el Museo Atlántico, que está a doce metros de profundidad en la costa sur de Lanzarote. Es de los pocos museos submarinos del mundo y tiene una superficie de 2.500 metros cuadrados en la que se pueden ver más de 300 esculturas.

Si no te apetece bucear, puedes ir al Museo de las Brujas, localizado en un antiguo hospital de Zugarramurdi (Navarra), y comprobar cómo era la vida cotidiana de las personas que vivieron allí en 1610, en pleno auge de la Inquisición, además de descubrir quiénes fueron víctima de sus acusaciones.

En Zaragoza está el Museo del Origami, el primero de Europa dedicado a esta técnica. En Ciudad Rodrigo, Salamanca, por otro lado, está el Museo del Orinal, bastante menos elegante pero igual de curioso.

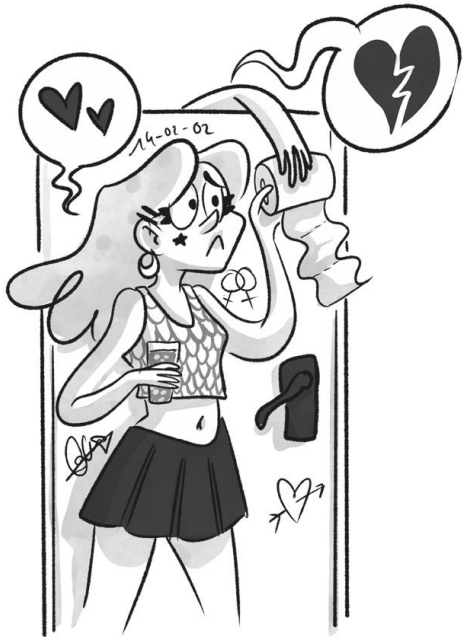
Y, si no, siempre puedes reírte visitando cualquier museo de cera.

© 2023, Rocío Rainvart

41 VE A UNA DISCOTECA, ENTRA EN EL BAÑO Y ACONSEJA A ALGUNA PERSONA DESCONOCIDA SOBRE SU VIDA AMOROSA

No solo en discotecas, también en bares, cines o centros comerciales, los baños para chicas suelen estar muy concurridos. No solo porque se acostumbra a ir de dos en dos, sino porque muchas veces se usan para cambiarse el tampón, la compresa o la copa; o porque en la mayoría de ellos es donde están los cambiadores para bebés. Y todo esto requiere su tiempo.

Dejando ese tema aparte... Supongamos que has salido de fiesta y quieres utilizar el retrete. Si te has arreglado mucho, quizá lleves tacones o, muy probablemente, un bolso. En ese caso, acuclillarse para hacer pis puede convertirse en una tarea titánica, por lo que lo más normal es que le pidas a alguien que te acompañe para, al menos, sostenerte el bolso y, en muchas ocasiones, sujetar la puerta (¿quién se dedica a reventar los cerrojos?).



© 2023, Rocío Rainvart

42 HAZ UN CRUCERO, O VIAJA EN TREN, Y DEJA PISTAS FALSAS COMO SI ACABARA DE PRODUCIRSE UN ASESINATO, A LO AGATHA CHRISTIE

Y hablando de la dama del misterio (que, además, es la escritora más traducida del mundo), ¿sabías que desapareció durante once días y a todo el mundo le entró el pánico? Se especuló incluso con la posibilidad de que la hubieran secuestrado o, peor aún, asesinado.

Al final, resultó que estaba en un balneario, inscrita con un nombre falso (concretamente, el de la amante de su marido). Agatha Christie alegó que había sufrido un periodo de amnesia grave debido a la infidelidad de su pareja y al fallecimiento de su madre, aunque otras personas consideran que fue un truco publicitario.

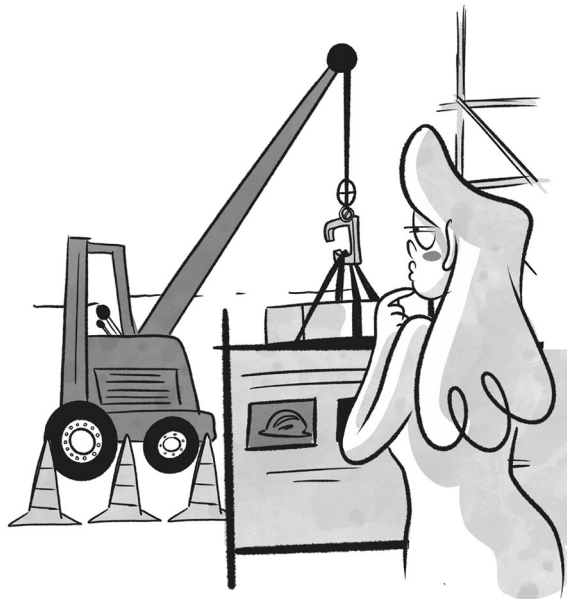
Puede que solo quisiera desconectar.

© 2023, Rocío Rainvart

43 TENGAS O NO LA EDAD ADECUADA, VE A UNA OBRA Y DEDÍCATE A MIRARLA PARA ASEGURARTE DE QUE TODO MARCHE BIEN

Esta práctica, tan frecuente entre las personas mayores, es propia no solo de los pueblos pequeños, sino también de las grandes ciudades. Vayas adonde vayas, si hay una obra, seguro que no faltan ancianos con las manos a la espalda, observándolo todo con atención.

¿Sabías que las personas que se encuentran en la vejez manejan mejor el estrés? Además, muestran menos síntomas de ansiedad o de enfado cuando las cosas no salen como desean. Tal vez sea importante aprender esto (entre otras cosas) de ellos para que luego no nos digan que con la edad nos hemos vuelto gruñones.

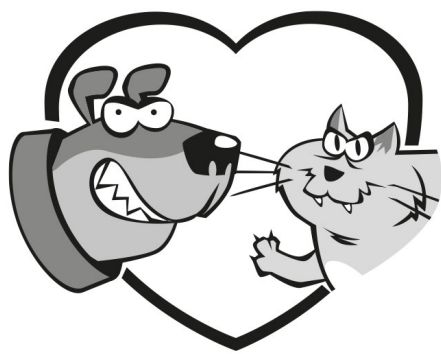


© 2023, Rocío Rainvart

44 VIAJA POR EL MUNDO Y HOSPÉDATE GRATUITAMENTE A CAMBIO DE CUIDAR DE LAS MASCOTAS DE UN DESCONOCIDO

El viaje te lo tienes que pagar tú, claro, pero la estancia en la casa no te costará nada y, además, podrás disfrutar de la compañía de los animales. A cambio, solo tienes que sacarlos a pasear (en caso de ser necesario), ponerles comida y agua y limpiarles la jaula o el arenero.

Hay varias páginas web que gestionan este tipo de viajes, cuya práctica ya se conoce como *housesitting*, y solo es necesario ser mayor de edad (y que te gusten los animales, por supuesto). Eso sí, ándate con ojo porque algunas de las páginas que lo promueven cobran una cuota por registrarte.



45 NO TE LO PIENSES: ¡LÍATE LA MANTA A LA CABEZA Y COGE UN VUELO SORPRESA!

Cada vez hay más páginas dedicadas a esta práctica tan curiosa. Por unos ciento cincuenta euros, puedes comprar un vuelo misterioso más dos noches de hotel en cualquier ciudad europea. Lo más divertido es que no sabrás cuál es... hasta que te toque embarcar, así que cuidado con lo que metes en la maleta.

Es ideal para conocer países, aunque seguramente te toque volver (ya con conocimiento de causa) para verlos bien.

Si no te va tanto la aventura, hay opciones en las que se te permite conocer el destino con dos días de antelación, pero es menos emocionante, ¿verdad?

46 SAL CON TUS AMIGOS A VER ESTRELLAS FUGACES Y PÍDELES DESEOS ABSURDOS

Da igual que lo hagas en voz alta o te lo guardes para ti, es poco probable que tu sueño de teletransportarte se cumpla.

El mejor momento para ver estrellas fugaces en España (¡entre cincuenta y cien por hora!) es durante las Perseidas. Aunque se las relaciona con el 11 de agosto, se pueden ver desde mediados de julio y hasta finales de agosto. Pero si quieres asegurarte de ver algo, los mejores días son entre el 11 y el 13 de agosto.

Lo más recomendable para poder disfrutar de ellas es que nos alejemos de las ciudades lo máximo posible, porque con la contaminación lumínica no se distinguen tan bien. ¿Lo ideal? Los lugares de montaña.

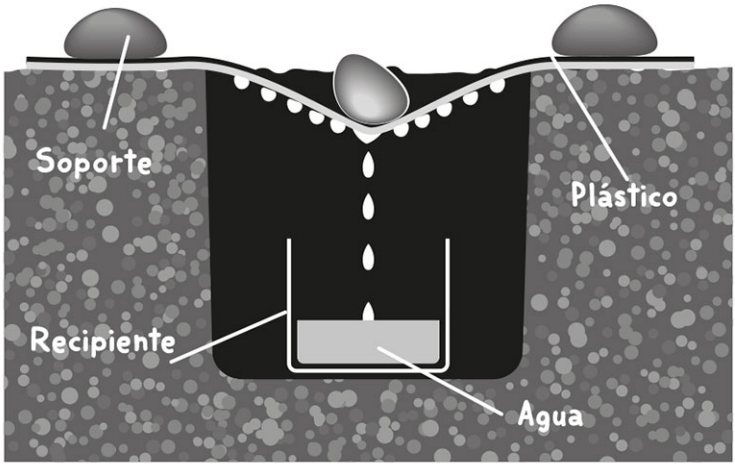
© 2023, Rocío Rainvart

47 IMAGINA CUÁLES SERÍAN TUS PRIMEROS PASOS SI FUERAS TRIBUTO EN *LOS JUEGOS DEL HAMBRE* PARA QUE «LA SUERTE ESTÉ SIEMPRE SIEMPRE DE TU PARTE»

Ya lo dijo Haymitch Abernathy en su día: lo más importante es encontrar agua. Recuerda que los seres humanos pueden vivir tres semanas sin comer, pero solo tres sin hidratarse.

Lo más sencillo es buscar una fuente natural de agua dulce (o recogerla cuando llueva) y hervirla para purificarla. Sin embargo, puedes verte en una situación en la que no tengas nada de esto a mano, en cuyo caso recomendamos que fabriques una trampa de condensación casera.

Para ello, solo tienes que cavar un agujero en el suelo, más o menos de un metro de profundidad, y colocar un recipiente en el fondo (puede ser una cacerola, un vaso o, incluso, un trozo de plástico). Tapa este agujero con un trozo de plástico que no esté muy tenso y pon algo de peso en el centro (una piedra, por ejemplo) para que se forme un cono cuya punta esté encima del recipiente. Sujeta los bordes a los lados con otras piedras y procura que esté lo más sellado posible para que no se escape la condensación. El agua contenida en la tierra se condensará bajo la superficie del plástico durante la noche y fluirá hasta el recipiente.


Soporte
Plástico
Recipiente
Agua

48 IMAGINA COMO SERÁ EL UNIVERSO ALTERNATIVO EN EL QUE ACABAN LOS CALCETINES QUE SE PIERDEN EN LA LAVADORA

Quizá no te sorprendas si te decimos que este fenómeno se ha estudiado científicamente. Por ejemplo, en un artículo de *Scientific American* se hace referencia a que «la pérdida de calcetines siempre es más probable que cree el número máximo de calcetines impares». ¿Qué quiere decir esto? Que si acabas con un calcetín desparejado, lo más normal es que dejes de usarlo y acabes perdiendo la pareja de otro, terminando de este modo con un montón de calcetines desparejados que acabarás combinando como buenamente puedas (un consejo: si son del mismo color, aunque no sean igual de largos, puedes usarlos juntos sin que nadie se dé cuenta).

Ahora bien, ¿sabes dónde acaban extraviados la mayoría de ellos? En el camino entre la lavadora y el tendedero o en el tambor de la propia lavadora. También es habitual que se queden dentro de otras prendas de ropa junto a las que se han lavado, como perneras de pantalones.

© 2023, Rocío Rainvart

49 PIENSA SOBRE POR QUÉ LA ROPA INTERIOR ES TAN CARA, HASTA QUE DEDUZCAS QUE LO MEJOR ES DEJAR DE USARLA

Quizá te preocupe ir en plan comando, por los roces y eso, así que te traemos la solución a este problema: los pueblos nudistas.

Uno de los más famosos de España es El Fonoll, ubicado en Passanant, Tarragona. Estuvo abandonado durante un tiempo, hasta que en 1998 empezó a restaurarse y se convirtió en un complejo naturista en el que se permite (y fomenta) disfrutar de una vida saludable sin ropa, siempre que el clima ayude. Para visitar este pueblo hay que comprar un bono de acceso que va desde los cuatro euros (un día) hasta los 51 euros (anual).

50 INTENTA NO PENSAR ABSOLUTAMENTE EN NADA DURANTE UN RATO: ¡A LAS MEDUSAS LES FUNCIONA!

No solo es que no piensen, sino que no tienen cerebro (tampoco corazón), y han conseguido sobrevivir a lo largo de quinientos millones de años.

De hecho, ¿sabías que hay una especie de medusa que es inmortal? Es la *Turritopsis nutricula*: mide entre cuatro y cinco milímetros de diámetro, y vive en los océanos (cuanto más templados, mejor). Lo de la inmortalidad les funciona porque tienen la capacidad de volver a convertirse en pólipos una vez alcanzan la madurez, invirtiendo de este modo el ciclo de vida. O sea, como si los seres humanos pudieran volver a transformarse en bebés una vez que llegaran a la vejez.

© 2023, Rocío Rainvart

51 VIAJA EN METRO PARA ENCONTRAR EL AMOR... Y PERDERLO. Y SUEÑA CON LO BONITO QUE PUDO SER

Quizá no creas en el amor a primera vista, pero ¿sabes que hay evidencias científicas de que sí existe? Según un estudio realizado en los Países Bajos, en el que se encuestó a una muestra de población de 400 hombres y mujeres después de determinados encuentros, se concluyó lo siguiente:

1) El amor a primera vista no es un simple sesgo de memoria.
2) Es más probable sentirlo por personas a las que consideramos bellas.
3) Los hombres son más propensos a experimentarlo.
4) Pocas veces este amor es mutuo.
5) No se relaciona tanto con el cariño o la pasión como con una atracción fuerte.

© 2023, Rocío Rainvart

52 IDEA LA ESTRATEGIA QUE SEGUIRÍAS PARA LOGRAR SOBREVIVIR EN UN APOCALIPSIS ZOMBI

Ya sabemos cómo extraer agua del suelo, pero ¿cuál es el mejor modo de enfrentarse a muertos vivientes? Si tienes tiempo, te recomendamos que leas *Don't Be a Zombi; Be Prepared*, un documento creado por el Centro para el Control y Prevención de Enfermedades de Estados Unidos.

Si vas con prisa porque los cementerios han empezado a tener más vida de la acostumbrada, esto es lo primero que tienes que hacer: después de recoger víveres, debes buscar refugio. Puede que una cárcel o un centro comercial te parezcan la mejor idea, pero recuerda que serán los primeros sitios a los que irá todo el mundo y que probablemente ya haya zombis en su interior. ¿Lo ideal? Si tienes conocimientos de escalada, trepa hasta una montaña alta, lo más escarpada posible. Estas criaturas dan mucho miedo, pero son bastante torpes y les costará acceder. Además, ¿no es más probable que se concentren donde haya más cerebros?

De todos modos, no hace falta que pongas mucho empeño. Según un estudio de la Universidad de Leicester, en una situación como esta, en apenas cien días solo quedarían trescientos seres humanos en todo el planeta (probablemente los que dispongan de un búnker bien surtido).

© 2023, Rocío Rainvart

53 IMPRIME ALGUNAS DE LAS FOTOS FAVORITAS QUE HAYAS SACADO CON EL MÓVIL Y PONLAS EN UN ÁLBUM

Esto es especialmente útil si hay un incendio en tu casa, porque todo el mundo sabe que los álbumes son lo primero que hay que intentar salvar.

Ahora bien, después de tener a salvo las fotos, ¿qué hacemos? Lo primero es llamar a los bomberos y, después, intentar salir del edificio:

1) **Acércate a la puerta y comprueba si entra humo por debajo. Si no es así, coloca la palma de tu mano sobre ella para comprobar si está fría. ¿Lo está? Podemos abrirla. ¿No lo está? Cubre todas las ranuras con trapos y cinta aislante para desviar el humo y ve hacia la ventana. Asómate, pide ayuda y espera a que te rescaten si no hay ninguna forma segura de bajar.**
2) **Si estás recorriendo el edificio y hay humo, lo mejor es avanzar a gatas. Aunque es más lento, evitaremos intoxicarnos. Si puedes, cúbrete la nariz con un trapo o una camiseta, preferiblemente mojados.**
3) **Si se te empieza a quemar la ropa, detente y rueda por el suelo hasta apagarla (asegúrate de cubrirte la cara mientras tanto).**

54 QUEDA CON UN GRUPO DE AMIGOS Y PROPONLES IR A TOMAR ALGO EN UN CAT CAFÉ

El primer establecimiento de este tipo surgió en 1998, en Taiwán, y fue todo un éxito. Tanto, que hoy en día hay varios en nuestro país. Además de disfrutar de una bebida e interactuar con los gatos (ison muy sociables!), en estos lugares puedes adoptar mininos o comprar comida y otros artículos para tus mascotas. Además, gran parte del dinero obtenido suele destinarse a protectoras.

55 APRENDE A HACER UN BARQUITO DE PAPEL Y LUEGO COMPRUEBA SI FLOTA EN LA BAÑERA

Si lo has hecho bien, flotará durante bastante tiempo. ¿Sabes por qué? Se debe a que, en general, el papel es menos denso que el agua (igual que la mayoría de maderas o de plásticos), así que, aunque se moje, se mantendrá a flote. Además, casi todos los barcos hechos de papiroflexia tienen un cubículo central en forma de pirámide que, al estar lleno de aire, rebaja todavía más su densidad media.

56 COLOREA A TU FEMINISTA INTERSECCIONAL FAVORITA (AQUÍ TIENES ALGUNAS)

Antes mencionábamos el feminismo interseccional, una perspectiva que analiza la opresión o discriminación que sufre cada sujeto en función de su pertenencia a diferentes categorías sociales (por ejemplo: género, raza, clase, orientación, etnia...) y no solo en relación con su sexo.

Mientras coloreas sus dibujos, quizá te apetezca reflexionar sobre la experiencia de estas feministas interseccionales:

© 2023, Rocío Rainvart

Hermanas, no tengo claro lo que buscáis. Si las mujeres quieren más derechos de los que tienen, ¿por qué no los toman sin más y dejan de hablar de ello?

© 2023, Rocío Rainvart

No hay orgullo para algunos si no hay liberación para todos.

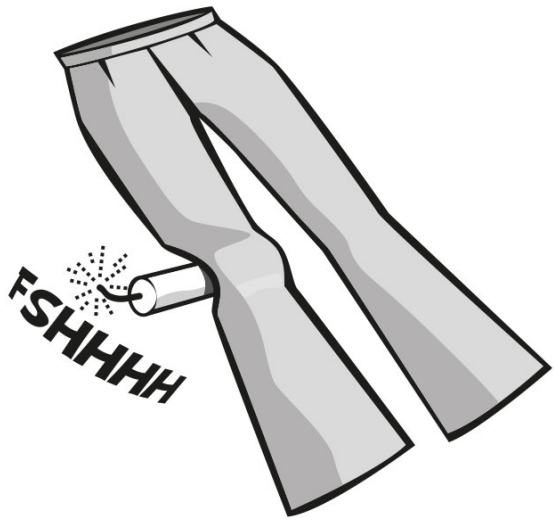
© 2023, Rocío Rainvart

La política feminista pretende acabar con la dominación para que podamos ser libres, para ser quienes somos, para vivir vidas en las que abracemos la justicia, en las que podamos vivir en paz.

57 ¿ERES DE ESAS PERSONAS A LAS QUE LES MOLESTA PAGAR MÁS POR UN PANTALÓN ROTO?

¿Y si coges alguno que tengas en casa y lo rompes como más te guste? Es mucho más sencillo de lo que parece, aunque tampoco se trata de hacer un corte con las tijeras. Necesitarás, además de los pantalones y las ya mencionadas tijeras, papel de lija, un lápiz (o tiza, mejor) para marcar la zona que quieres cortar, y una pinza de depilar para los detalles.

Después de marcar la zona, utiliza las tijeras para hacer un corte. Lo mejor, para conseguir un aspecto más desgastado, es usar el borde de las tijeras y raspar alrededor de las marcas. Aquí entra en juego la lija, con la que debes raspar la superficie para ir quitando el color y dejando esos hilos blancos que tanto nos gustan. Con la pinza podrás sacarlos e ir separándolos del resto.



58 CONSTRUYE UN COMEDERO PARA ARDILLAS CON DOS TROZOS DE MADERA Y UN TORNILLO

Consigue un trozo de madera de unos treinta centímetros de largo y unos diez de ancho, y otro de diez por diez. Únelos utilizando cola o clavos hasta que queden como los del dibujo y coloca otro clavo o tornillo, lo más largo posible, en el centro de la base del comedero. Ahí será donde insertarás las mazorcas de maíz.

Cuando coloques el comedero en el árbol, asegúrate de que está a tu alcance para poder reponer el alimento a medida que se acabe (además de para ver a las ardillas devorándolo. ¡Son monísimas!).

© 2023, Rocío Rainvart

59 INTENTA AVERIGUAR SI ALGUIEN TE QUIERE (O NO TE QUIERE) DESHOJANDO UNA LECHUGA

Tardarás un poquillo, pero lo tendrás todo a punto para preparar una buena ensalada.

Como no podemos ayudarte con el amor, te ofrecemos una receta fantástica para esa ensalada. Además de la lechuga que ya tienes, necesitarás:

- Gulas
- Un aguacate
- Tomates cherri
- Aceite de oliva
- Zumo de limón
- Sal

1) **Corta el aguacate por la mitad y lamínalo antes de echarlo encima de la lechuga.**
2) **Después, añade los tomates cherri partidos en dos y la cantidad de gulas que prefieras.**
3) **Para hacer la vinagreta, mezcla el zumo de limón, el aceite y la sal y remueve bien.**

60 LÍATE LA MANTA A LA CABEZA, AFINA LA VOZ Y ESCRIBE LA LETRA DE UNA CANCIÓN

Es casi como escribir un poema, porque básicamente sigue las mismas reglas (¿lo mejor? Que puedes introducir «na, na, na, na» y «uuh» sin quedar mal). Lo más fácil es empezar a hacer estrofas cortitas, de tres o cuatro versos. ¡Ni siquiera tienen que rimar todos!

Aquí van dos ejemplos, con sus correspondientes rimas (la primera, asonante; la segunda, consonante, que es más sencilla y menos resultona):

ASONANTE
Rima A: Cuando me enamoré,
Rima B: imaginé el futuro,
Rima B: pero fuiste un capullo
Rima A: y tu coche abollé.

CONSONANTE
Rima A: Me gusta estar sola,
Rima A: vivir a mi bola
Rima B: Mimar a los gatos
Rima B: a los que rescato.

61 ¿TIENES GATOS O CONOCES A ALGUIEN QUE LOS TENGA? ¡CONSTRÚYELES UN JUGUETE!

Aquí tienes lo que necesitas y los pasos a seguir:

- **Papel de periódico**
- **Cola (o silicona líquida)**
- **Cinta adhesiva**
- **Cuerda de esparto**
- **Unas plumas, para darle el toque final**

Forma una bola con el papel de periódico y añade las plumas en un extremo. A continuación, forra la bola de cinta adhesiva. Y, finalmente, rodéala con la cuerda de esparto a medida que la vas pegando con la cola o la silicona.

© 2023, Rocío Rainvart

62 APRENDE A DIBUJAR (SI LO HACES CON UNA TÉCNICA RARA, GANAS PUNTOS EXTRAS DE ORIGINALIDAD)

Una de las cosas que más echa para atrás a la gente que quiere empezar a dibujar es que los productos artísticos son muy caros, pero... ¿conoces el *coffee painting*? Es una técnica que se ha popularizado muchísimo que consiste en dibujar utilizando, además del lienzo o el papel, café y agua.

Antes de probar, puedes observar algunas de las obras de artistas que sobresalen en esta técnica, como la chipriota Maria A. Aristidou o la valenciana Nuria Salcedo.

63 REUTILIZA FRASCOS DE CONSERVAS (DE LOS DE CRISTAL) PARA RENOVAR LOS VASOS Y DAR UN AIRE MODERNO A TU CASA

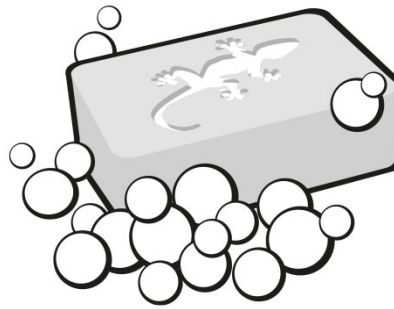
Solo tienes que hacer dos cosas (bueno, tres, si contamos comerse las conservas que contenían los botes): limpiarlos bien por dentro y retirar las etiquetas. Aunque la mayoría se despegan si los metes en el lavavajillas, hay muchas posibilidades de que se queden trozos de papel adheridos o rastros de pegamento.

¿La mejor técnica? Utilizar el secador de pelo. Solo tienes que colocarlo cerca de la etiqueta (a unos cinco centímetros) y darle calor a toda la zona durante unos segundos. Al poco, conseguirás que se despegue sin problemas. Si quedan rastros de pegamento, puedes eliminarlos con un poco de acetona.

64 HAZ EN CASA TU PROPIO JABÓN PARA LAVAR LA ROPA, LOS PLATOS O A TI MISMA... ¡CON ACEITE USADO!

Del de cocinar, sí. Además de eso, necesitarás sosa cáustica y agua (puedes añadir unas gotas de aceite esencial para perfumar):

1) **Pon la misma cantidad de aceite que de agua en un recipiente. ¡Ojo, no puede ser de aluminio porque la sosa corroe este material! De hecho, debes tener cuidado con los vapores que se generan en el proceso, porque son tóxicos. Mejor usa gafas y un palo de madera para remover, y abre bien las ventanas.**
2) **Vierte poco a poco la sosa en el barreño con agua y remueve hasta que se disuelva por completo. Si quieres el jabón para la ropa o los platos, utiliza 250 gramos de sosa por cada litro de aceite (y su correspondiente litro de agua). Si lo quieres para el cuerpo, usa 150 gramos y añádele alguna esencia.**
3) **Incorpora el aceite y remueve para evitar los grumos.**
4) **Pon la esencia y vierte la mezcla en unos moldes.**
5) **Espera un par de días y... ¡listo!**



65 DIBUJA TU ABECEDARIO COMUNISTA Y CUÉLGALO EN TU HABITACIÓN

Te ayudamos a empezar...

A de Activista

B de Brecha de género

C de Cosificación

D de...

© 2023, Rocío Rainvart

66 HAZ TUS PROPIAS CHAPAS FEMINISTAS PARA EL PRÓXIMO 8M

Hacer una chapa es tan simple como crear un diseño en una cartulina, recortarlo, pegarlo sobre un círculo de goma eva y añadirle un imperdible. A partir de aquí, da rienda suelta a tu creatividad.

Te damos algunos ejemplos de frases chulas que han usado otras compañeras:

De camino a casa quiero ser libre, no valiente.

¡La revolución será feminista y con K-Pop o no será!

Han pasado 84 años... ¡Y aquí seguimos!

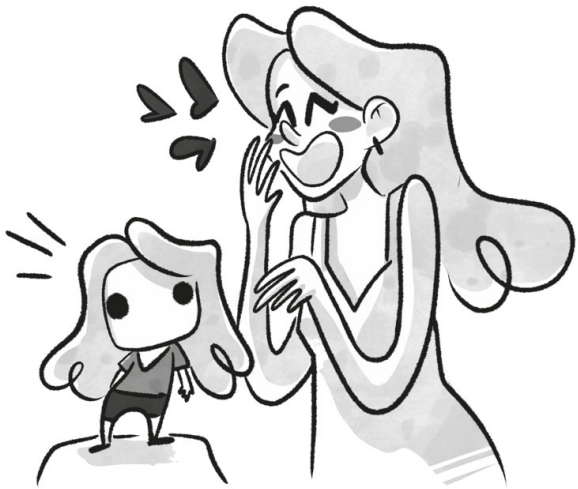
© 2023, Rocío Rainvart

67 DEMUÉSTRATE LO IMPORTANTE QUE ERES HACIENDO UN FUNKO INSPIRADO EN TI

Tienes dos vías: la fácil (y recomendable si no tienes mucha maña) y la complicada (más gratificante y abocada al desastre). En la fácil, compras el molde del funko en blanco y trabajas sobre él, en la complicada... Bueno, lo haces de cero con arcilla.

Si escoges la primera opción, además del molde necesitarás: pintura acrílica, pinceles, arcilla o porcelana fría de secado al aire y esmalte de uñas transparente.

Moldea la arcilla para añadir detalles como pelo, ropa y calzado. Una vez que esté seca, la pintas como más te guste y, por último, añades una capa de esmalte de uñas para que se mantenga mejor.



© 2023, Rocío Rainvart

68 FABRICA TU PROPIO PERFUME Y AHÓRRATE EL DRAMA DE QUE DEJE DE FABRICARSE TU FAVORITO

Es muchísimo más sencillo de lo que parece y, si te has animado con las velas, seguro que te sobra un poco de alguno de los aceites esenciales.

Necesitarás:

- Dos frascos
- Glicerina líquida
- Aceites esenciales
- Alcohol
- Agua destilada

Las proporciones aproximadas para hacer un perfume (¡esto dependerá mucho de lo intenso y duradero que quieras que sea el olor!) son: 15 % de aceites esenciales, 15 % de agua, 5 % de glicerina y 65 % de alcohol.

1) **Vierte el alcohol en un bote y ve añadiendo muy despacio los aceites esenciales. Después, tápalo y agítalo para que se mezcle bien.**
2) **En el otro recipiente tienes que mezclar la glicerina con el agua. Agítalo al terminar.**
3) **Vierte el contenido del segundo frasco en el primero, agítalo bien y deja que repose durante al menos dos semanas. Asegúrate de guardarlo en un lugar fresco y, a ser posible, sin mucha luz.**

69 APRENDE A HACER MARCAPÁGINAS DE RESINA PARA TODOS LOS LIBROS DE TU BIBLIOTECA

Puedes hacerlos con cartulina o seguir utilizando el envoltorio del chicle, claro, pero queda mucho más bonito uno de resina que puedes decorar con flores secas o purpurina.

Necesitarás: resina, moldes de silicona y lo que más te apetezca para decorar (purpurina, flores secas, pigmentos colorantes...).

Después de mezclar la resina transparente, divídela en varios vasitos en función de cómo quieras decorar el marcapáginas. Por ejemplo: si quieres que tenga una parte de color y otra transparente, tendrás que repartirla en dos vasitos y mezclar en uno de ellos los pigmentos de color hasta que quede uniforme.

Vierte la resina en el molde con la ayuda de un palito (los del helado sirven) y, si quieres añadirle flores secas o purpurina, ahora es el momento (para colocarlas, bastará con un palillo). ¡Lo dejas secar veinticuatro horas y listo!

70 BUSCA CUÁL ES LA EDAD DE LOS ACTORES DE CUALQUIER PELÍCULA JUVENIL

Y seguro que te indignas al descubrir que la mayoría de ellos tienen veintitantos años en lugar de los dieciséis que deberían, por varios motivos:

- **El primero es que, sobre todo para papeles protagonistas, suele escogerse a actores consagrados que atraigan al público por sí mismos (y es más fácil tener una carrera sólida cuando llevas varios años trabajando).**
- **El segundo es que hay una serie de restricciones legales que ralentizan las grabaciones. Por ejemplo, los menores no pueden trabajar de noche o hacer horas extraordinarias.**

© 2023, Rocío Rainvart

71 YA VA SIENDO HORA DE QUE BEBAS AGUA, ¿NO CREES?

Ya sabemos que el ser humano no aguanta más de tres días sin hidratarse, pero ¿cuánto hay que beber? Depende de varios factores: tu lugar de residencia, tu salud y tu actividad, pero la recomendación oscila entre los 2,7 y los 3,7 litros.

Piensa que gracias al agua eliminas residuos, mantienes la temperatura corporal, lubricas las articulaciones y proteges los tejidos sensibles, así que ¡procura tener una botella siempre a mano!

Para asegurarte de beber la cantidad recomendada, compra una botella reutilizable de un litro y cuenta las veces que la vacías y rellenas al día (¡recuerda que, como mínimo, han de ser tres!). También puedes descargarte alguna aplicación para el móvil, que te avise a modo de alarma de cuándo debes beber, o tomarte un vaso entero media hora antes de cada comida, antes de acostarte y en cuanto te levantas.

72 BUSCA A UN SUECO E INTENTA CONVENCERLO DE QUE TE INVITE A COMER

En muchos países es habitual invitar a tus amistades a comer a casa o, incluso, ofrecerles algo si la visita se alarga. Pues bien, en el país escandinavo esta costumbre no existe. Tanto es así que, si estás en la casa cuando la familia empieza a comer, lo más normal es que te pidan que esperes en otra habitación hasta que terminen.

Håkan Jönsson, etnólogo de la Universidad de Lund, explica que «invitar a comer al hijo de otra familia podría interpretarse como que el niño no recibió suficiente comida en su propia casa. Esta costumbre es una expresión de orgullo; es parte de nuestra independencia no depender de la buena voluntad de los demás».

© 2023, Rocío Rainvart

73 INTENTA CONVERTIR TU CASA EN UNA PEQUEÑA MICRONACIÓN E INVÉNTATE TUS PROPIAS NORMAS SIN TENER QUE DAR CUENTAS

La definición de Estado más aceptada es la que se aprobó en 1933 en la Convención de Montevideo. Allí, se resolvió que solo es necesario reunir cuatro requisitos:

1) Una población permanente.
2) Un territorio determinado.
3) Un Gobierno.
4) Capacidad de relacionarse con otros estados.

Un ejemplo es la República de Molossia, que tiene un área total de 5,8 hectáreas, es propiedad de Kevin Baugh, su fundador; y está ubicada dentro del territorio estadounidense. Además de tener su propia moneda, bandera y sistema postal, cuenta con 27 habitantes, todos ellos familiares de Baugh o trabajadores de su finca. Pero, sin duda, lo más curioso es que está prohibido cocinar con cebolla.

© 2023, Rocío Rainvart

74 CRÉATE UNA CUENTA DE INSTAGRAM PARA HACER CATFISHING AL REVÉS, Y PUBLICA SOLO FOTOS CON FILTROS QUE TE HAGAN PARECER MAYOR

El término *catfishing* (o *catfish*) se utilizaba en sus orígenes para referirse a alguien que suplantaba la identidad de otra persona. Por ejemplo, a quienes cogían fotos ajenas (o generadas mediante una IA) y fingían que ese era su aspecto para conseguir algo.

En la actualidad, también se utiliza el término para hablar de quienes usan filtros que mejoran muchísimo la imagen en redes sociales (TikTok o Instagram, sobre todo). Esta práctica, además de afectar la autoestima, es un poco ridícula si quieres tener una cita.

© 2023, Rocío Rainvart

75 BUSCA UN RÉCORD GUINNESS (CUANTO MÁS RIDÍCULO Y LOCO, MUCHO MEJOR) Y TRATA DE BATIRLO, CUESTE LO QUE CUESTE

Hay algunos que no son recomendables, sobre todo si quieres practicarlos en casa. Por ejemplo, el de la mayor distancia recorrida en llamas siendo arrastrado por un caballo.

Sin embargo, hay otros más asequibles, como «Los pelos de las orejas más largos» (debes superar los 25 cm de Michel Lolitto), «Más huevos rotos con la cabeza» (el récord lo tiene Ashrita Furman, que logró aplastar 80 de un solo golpe) o «Mayor peso cargado con los párpados» (hasta ahora, pertenece a Space Cowboy tras cargar nada menos que 65 kg).

Pero si no acaba de convencerte ninguno, también puedes inventarte el tuyo. ¿Qué te parece el de más segundos sin pestañear mirando a los ojos a tu *crush* en vuestra primera cita? ¿O el de mayor número de croquetas caseras comidas de una sentada? O, por qué no, ¿el de la lista más larga de cosas que hacer en lugar de depilarse?

© 2023, Rocío Rainvart

76 APRENDE CUÁLES SON LAS MEJORES FORMAS DE ELIMINAR LAS MARCAS DE GÉNERO EN EL LENGUAJE PARA INCLUIR A LAS PERSONAS NO BINARIAS

En los últimos años hemos visto cómo nuestro idioma evolucionaba para tratar de ser más neutro. Empezó utilizándose (y todavía se utiliza) la «@» como alternativa a las terminaciones masculinas y femeninas, pero también se usa la «x». El problema en ambos casos es que son impronunciables y que, además, dificultan mucho la comprensión del texto a los invidentes porque sus lectores no son capaces de pronunciar estas palabras.

Así pues, quizá lo mejor es marcar el género neutro con una «e» (por ejemplo: «elles», «guapes») o utilizar comodines como «personas» para evitar el plural masculino. Por ejemplo, decir «Todas las personas tienen ganas de verlo» en lugar de «Todos tienen ganas de verlo».

© 2023, Rocío Rainvart

77 BUSCA ACONTECIMIENTOS PREDICHOS POR LOS SIMPSON Y ELABORA ALGUNA TEORÍA CONSPIRANOICA

Todo hay que decirlo: algunas de las predicciones de esta famosa serie dan un poco de miedo. Por ejemplo, en una de las escenas del capítulo «Marge contra el monorraíl», emitido el 14 de enero de 1993, puede verse un cuadro donde aparecen dos torres y un avión destruido. O el episodio «Tú no tienes que ser un árbitro», estrenado el 30 de marzo de 2014, que, con solo unos días de anticipación, vaticinó la lesión que sufrió un futbolista durante los Mundiales (Neymar).

© 2023, Rocío Rainvart

78 EMPIEZA (Y TERMINA, SI PUEDES) UNA PARTIDA DE DRAGONES Y MAZMORRAS

La advertencia entre paréntesis viene porque hay partidas que pueden hacerse muuuy largas. Como la de Robert Wardhaugh, que lleva nada más y nada menos que cuarenta años en marcha (¡más de veinte mil horas dedicadas!). La empezó en 1982 y, según comenta, no prevé acabarla pronto ya que gracias a ella consigue reunirse con sus amigos todas las semanas.

Una de las cosas más chulas de jugar al rol es crear un personaje de cero. No siempre tienes que hacerlo (¡requiere mucho tiempo y muchas consultas al manual!), puedes elegir alguno de los predeterminados, pero, si te apetece ir a por todas, te aconsejamos que sea lo más diferente posible a ti: ¡así te divertirás más interpretándolo!

Por ejemplo:

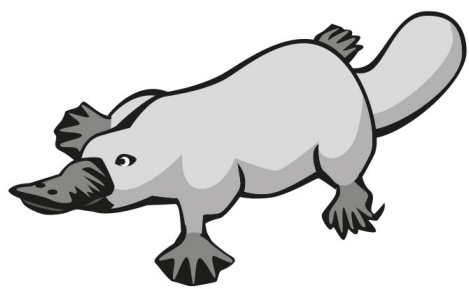
- **-› *Nombre:* Gabina Gorgoritos**
- **-› *Clase y nivel:* Bardo, 1**
- **-› *Especie:* Gnomo**
- **-› *Trasfondo:* Gabina se ha pasado sus primeros ciento veinte años de vida intentando encajar entre los suyos, algo nada fácil cuando su mayor pasión es cantar canciones de taberna a gritos cuando el sol todavía ni se ha animado a despuntar. Harta de que le lancen jarras de agua fría para que se calle, ha decidido recorrer el mundo en busca de oídos más finos (y, si surge, aventuras).**
- **-› *Alineamiento:* caótico neutral.**

© 2023, Rocío Rainvart

79 DESCUBRE QUE LA ORNITOLOGÍA NO TIENE NADA QUE VER CON LOS ORNITORRINCOS E INDÍGNATE POR ELLO

La ornitología es la rama de la biología que estudia a las aves. Los ornitorrincos, en cambio, se consideran mamíferos aunque pongan huevos y, por tanto, son objeto de estudio de la zoología. Pero esta no es la única curiosidad de estos animales (que, reconozcámoslo, parecen una creación no muy inspirada del doctor Frankenstein).

Por ejemplo, los machos tienen un espolón venenoso en las patas traseras, capaz de matar a un perro de tamaño mediano. También es curioso que consuman el 20 % de su peso al día, por lo que llegan a estar doce horas cazando. Además, las hembras no tienen pezones y amamantan a sus crías supurando la leche a través de los poros.



80 AFÍLIATE A LA ASOCIACIÓN DE SATANISTAS DE ESPAÑA POR SOLO QUINCE EUROS AL AÑO

Sabemos que puede parecer terrorífico, pero, según determinadas corrientes, Satán ayudó a Eva cuando la incitó a comer la manzana del Árbol de la Ciencia porque, gracias a ello, la humanidad adquirió criterio propio y aprendió a diferenciar entre el bien y el mal.

La mayoría de los movimientos satanistas modernos se adhieren a esa idea del Maligno iluminador de masas, así que olvídate de sacrificios en altares, porque lo más satánico que vas a encontrar son personas ilustradas con intereses artísticos.

Su presidente, Miguel Pastor, explica que muchos ni siquiera creen en la existencia física de Satán, sino que lo interpretan como un símbolo de rebeldía y espíritu crítico.

© 2023, Rocío Rainvart

81 HAZTE CON UN BLOC DE PÓSITS Y DEDÍCATE A PEGAR MENSAJES FELICES EN LAS FAROLAS DE TU BARRIO

¿Sabes que el origen de estos papelitos tan habituales hoy en día en realidad se debió a un error? Ocurrió en 1968, cuando el químico Spencer Silver intentaba crear un pegamento de alta capacidad que pudiera usarse en la construcción de aviones. Una de las pruebas dio como resultado un producto lo suficientemente débil como para pegar dos hojas de papel y volver a despegarlas sin que se rompieran.

En 1974, Art Fry, de la misma compañía, usó este pegamento en un cuadrado de papel amarillo para marcar la página... ¡de un libro de himnos! Por lo visto, participaba en el coro de una iglesia y quería encontrar el himno correspondiente de forma rápida.

Aquí tienes algunas frases para tus pósits:

NO, sigue sin ser buena idea llamar a tu ex.

Si te quema el teléfono en la mano, ¡pide una pizza!

Dile de una vez a esa persona que te gusta. ¿Qué es lo peor que te puede pasar? ¿Quedarte como estás?

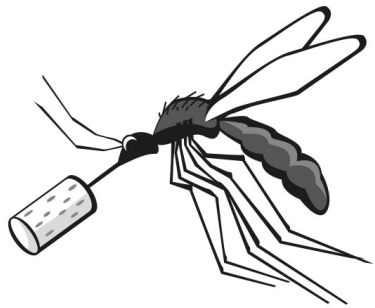
El perreo hasta el suelo y el guapo hasta el cielo.

MADURAR es de FRUTAS.

82 DESCUBRE CÓMO EVITAR QUE TE PIQUEN LOS MOSQUITOS SI NO TIENES REPELENTE

Según distintos estudios, estos insectos tan odiosos tienen preferencias a la hora de escoger a sus víctimas. Por ejemplo, pican el doble a las personas del grupo sanguíneo O que a las del A. Si perteneces al primer grupo, poco puedes hacer en este caso, a menos que intentes equilibrar la balanza evitando la ropa oscura, ya que el negro, seguido del rojo, son los colores que más los atraen (a pesar de su mala visión).

También puedes mantenerte cerca de las personas altas o embarazadas, ya que las prefieren porque emiten niveles más altos de CO_2.



83 APRENDE A PRONOSTICAR EL TIEMPO QUE HARÁ MAÑANA OBSERVANDO A LOS PÁJAROS

Por ejemplo: cuando los pájaros vuelan alto, es indicativo de que hará buen tiempo, mientras que si lo hacen bajo lo más probable es que tengas que prepararte para una tormenta.

Esto sucede porque las aves tienden a volar más cerca del suelo para evitar la incomodidad de la baja presión del aire que se produce antes de las tormentas. ¿Otra señal de que vamos a tener el día pasado por agua? Que las gaviotas vuelen tierra adentro.

84 AVERIGUA CÓMO ENFRIAR UNA BEBIDA RÁPIDAMENTE SI NO TIENES UN CONGELADOR A MANO

Uno de los métodos más efectivos y rápidos es llenar un cubo de hielo y agua y echarle un par de cucharadas de sal. Al introducir las bebidas (por ejemplo, un par de latas de refresco), solo es necesario esperar cinco minutos para que se queden a -10 ºC. Cuantas más latas o botellas introduzcas en el cubo, más tardarán en enfriarse.

Esto sucede por una reacción química: dado que la sal necesita calor para poder disolverse, lo adquiere de las latas o botellas, por lo que el frío del hielo pasa de forma más rápida.

85 ACÉRCATE A ALGUIEN CON UN SÁNDWICH Y EXPLÍCALE EL ORIGEN DE LA PALABRA

Aunque lo de mezclar hogazas de pan con comida surgió antes, la palabra sándwich no empezó a utilizarse hasta que la popularizó John Montagu, un noble inglés, IV conde de Sandwich.

Por lo visto, era tan aficionado a las cartas (y a las apuestas) que podía pasarse más de veinticuatro horas seguidas jugando. Como es normal, le molestaba muchísimo tener que interrumpir las partidas para hacer algo tan banal como alimentarse, así que empezó a pedir a sus mayordomos que le sirvieran carne y demás entre dos rebanadas de pan. Esto, que hoy en día es de lo más normal, sorprendió mucho en la época y empezó a denominarse a esta forma de comer con el título nobiliario del conde.

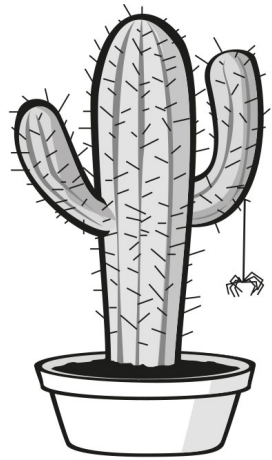
Si tienes suerte y al desconocido le resulta interesante esta historia, puede ser que te libres de que te lance una rebanada de pan de su sándwich a la cabeza.

86 SI NO SE TE DAN BIEN LAS PLANTAS Y SE TE MUEREN TODAS, PRUEBA A CUIDAR UN CACTUS...

La ventaja de los cactus (y, en general, de las suculentas) es que almacenan en los tallos, hojas o raíces mucha más cantidad de agua que otras plantas, por lo que sobreviven mejor a las temperaturas elevadas y aguantan más tiempo sin riego.

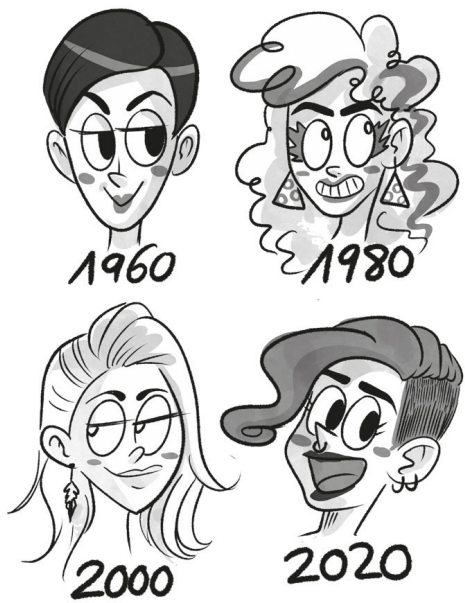
Lo mejor es colocarlos en una zona con luz indirecta y regarlos según la estación. En primavera, cuando comienza a echar brotes, lo ideal es hacerlo cada diez días. En verano, por las altas temperaturas, cada cuatro. En otoño, cada ocho y, por último, en invierno, cada veinte.

Y si, por lo que sea, el cactus también se te muere, siempre puedes pasarte a las plantas de plástico.



87 INTENTA HACER ALGO ORIGINAL CON TUS CEJAS, COMO TEÑIRLAS O PEINARLAS HACIA ARRIBA

Estamos intentando buscar alternativas a la depilación, así que nada de acercarles las pinzas. De todos modos, ¿sabes cómo han ido evolucionando a lo largo de los años?

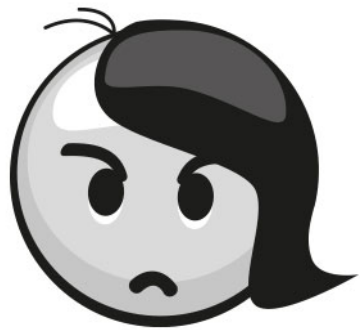


© 2023, Rocío Rainvart

88 HAZTE UN UNDERCUT Y FRÚSTRATE MUCHÍSIMO CUANDO CREZCA, PERO NO A LA VELOCIDAD DESEADA

Lo bueno de los *undercuts* y de los rapados integrales es que durante un tiempo quedan preciosos, aunque históricamente raparle la cabeza a una mujer era un gesto de castigo. En 1944, por ejemplo, a las francesas acusadas de colaborar con el nazismo se les rapaba el pelo y se las obligaba a desfilar por la calle con esvásticas pintadas en la cara. Otro caso es el de los juicios de las brujas de Salem, cuando les cortaban todo el pelo para comprobar si escondían marcas de brujería en la cabeza.

De todos modos, si lo que quieres es que el pelo te crezca rápido después, lo mejor es utilizar productos como la ronquina (que también ayudan a mantener la grasa bajo control).



89 LEE (O FINGE QUE LEES) ESE CLÁSICO DE LA LITERATURA UNIVERSAL QUE LLEVA AÑOS EN TU ESTANTERÍA

Si has seguido el orden de este libro, ya le habrás quitado el polvo. Ahora, queda adentrarse en él.

Puedes probar con *Frankenstein* o *el moderno Prometeo*, de Mary Shelley. Esta obra tan importante, que empezó siendo un relato y que, después, la autora amplió hasta la historia que conocemos hoy en día, está rodeada de curiosidades. Una de ellas es cómo se creó.

La primavera de 1816, conocido como «año sin verano» porque un velo casi invisible de ceniza cubrió todo el planeta y enfrió la temperatura a nivel mundial, un grupo de amigos se reunieron en una mansión de Cologny (Suiza). Eran Mary Shelley (Godwin, de soltera), Percy B. Shelley, Lord Byron, John Polidori y Claire Clairmont. En un momento determinado, Byron propuso que cada miembro del grupo escribiera una historia de terror y, gracias a ese arrebato, surgieron *Frankenstein* o *el moderno Prometeo* (Mary Shelley) y *El vampiro* (John Polidori).

© 2023, Rocío Rainvart

90 ADOPTA UN GATO Y, SI TE PARECE MUY MAINSTREAM, PRUEBA CON UN HÁMSTER. EVITA DESASTRES NO HACIÉNDOLO A LA VEZ

Los gatos son los reyes indiscutibles de internet, pero, te decidas por el animal que te decidas, ten por seguro que te hará los días mucho más agradables.

Según un grupo de instituciones del Gobierno de Estados Unidos (National Institutes of Health), las mascotas pueden disminuir el estrés y la sensación de soledad, además de mejorar la salud del corazón. En palabras de Edward O. Wilson (biólogo), los seres humanos desarrollamos una afinidad innata por todos los seres vivos y existen parámetros fisiológicos que lo demuestran, como que en presencia de perros y gatos liberamos oxitocina (hormona relacionada con el placer) y que baja el nivel de cortisol en la sangre (indicador de estrés).

© 2023, Rocío Rainvart

91 SI TIENES LA REGLA, PLANTÉATE LA POSIBILIDAD DE USAR LA COPA MENSTRUAL

Entre sus ventajas, destacan lo económica que es en comparación con las alternativas tradicionales, su seguridad y su mayor capacidad para retener sangre. Tampoco hay que olvidar que es mucho más respetuosa con el medio ambiente que las compresas y los tampones.

Antes de aventurarte con ella, conviene que consultes con tu ginecólogo para saber qué tamaño te conviene (depende de la edad, longitud del cuello uterino, flujo, suelo pélvico, partos previos...).

¿Sabías que la primera copa menstrual se inventó en 1937? Aunque no fue hasta la primera década de 2000 cuando empezaron a comercializarse las de silicona que conocemos hoy en día, muchos años antes, Leona Chalmers, una actriz estadounidense, patentó el invento.

92 LOS CRUCIGRAMAS SON ANTICUADOS Y LOS SUDOKUS, DESESPERANTES, ¿PINTAS UN MANDALA?

La palabra «mandala» significa «círculo» o «rueda» en sánscrito y representa la unidad, la armonía y la infinidad del universo mediante el equilibrio de elementos visuales. Su utilización básica, sobre todo para los budistas, es la meditación: a medida que los observan y dejan la mente en blanco, tratan de alcanzar un estado pleno de calma.

Sin embargo, y dado que esta actividad ayuda muchísimo a la relajación, en la actualidad han surgido multitud de libros con estos patrones trazados para colorearlos como se prefiera.

93 SI LO DE LOS MANDALAS NO TE SIRVE PARA RELAJARTE, PUEDES PROBAR DIRECTAMENTE CON LA MEDITACIÓN

No hace falta que te apuntes a ninguna clase, en internet hay muchísimos tutoriales y música de fondo para ayudarte. De todos modos, ten cuidado al seleccionar esto último, porque puedes encontrarte con gaviotas que gritan entre el oleaje y así es imposible alinear los chakras.

Procura escoger la técnica de meditación que mejor se adapte a ti. El *mindfulness* es de las más populares, y consiste en prestar atención a tus pensamientos mientras dejas que desfilen libremente por tu mente.

94 APÚNTATE AL VEGANISMO, PRUEBA LAS BURGUERS DE SOJA Y SABRÁS POR QUÉ CASI NADIE ES VEGANO

Por si acaso te animas, te explicamos cómo funciona el veganismo para que puedas aleccionar a la gente de a tu alrededor mientras lo practiques.

El veganismo implica alimentarse de productos que no tengan origen animal. Esto, además de la carne y el pescado, incluye todo aquello que se elabore gracias a un animal, como los lácteos (dile adiós al queso), los huevos y la miel.

Hay muchísimos motivos para pasarse al veganismo y ninguno de ellos tiene que ver con la facilidad de comer fuera de casa. Por desgracia, te tocará lidiar con esos «sándwiches vegetales» de los bares que, sorprendentemente, tienen huevo, atún, mayonesa y, a veces, queso. Dejando de lado los motivos ideológicos, está demostrado que una dieta rica en verduras y hortalizas es muy beneficiosa para la salud.

© 2023, Rocío Rainvart

Eso sí: evita las hamburguesas de soja del supermercado; la mayoría saben a plástico. O si lo prefieres, puedes volver a comer hamburguesas de carne para quitarte el mal sabor de boca.

95 TUITEA SOBRE ALGO FURIOSAMENTE Y SIN REMORDIMIENTOS SOLO POR EL «DULCE» PLACER DE SUMAR HATERS

Si Instagram sirve para demostrarle a todo el mundo que nuestra vida es maravillosa (sea o no cierto), Twitter funciona exactamente al revés. Ser demasiado feliz en esa red social está mal visto. ¿La ventaja? Que si tienes un mal día puedes utilizarlo para desfogarte. Hay cientos de temas entre los que escoger y solo tienes que estar en contra de los que están en contra de tu opinión. Por ejemplo, si te gusta la tortilla sin cebolla, es mucho más efectivo que critiques a los «concebollistas» en lugar de comentar sencillamente cómo te gusta a ti.

Por cierto, ¿sabías que el 20 % de los usuarios de Twitter publican más del 80 % del contenido? Otro dato curioso es que cerca del 45 % de los usuarios registrados dejan de utilizar sus cuentas después del primer tuit.

96 MANTÉN VIVA UNA DE LAS MAYORES TRADICIONES DE LOS AÑOS 2000 Y HAZTE UNA SELFI DELANTE DE UN ESPEJO

¿Sabes cuándo se inventó este tipo de fotografía? Por mucho que digan, no fue en 2006 gracias a Paris Hilton y Britney Spears, sino en 1839. Fue Robert Cornelius, en Filadelfia, a los treinta años, y tuvo que estar de pie quince minutos enteros para poder sacarla.

Las selfis frente al espejo tampoco surgieron en los primeros años de la década de 2000, sino en 1914, gracias a la duquesa Anastasia Nikolaevna de Rusia.

© 2023, Rocío Rainvart

97 INVOCA POR GÜIJA A MARIE CURIE PARA PREGUNTARLE SI A ELLA LE HACÍAN MANSPLAINING

Y es que da igual que consiguiera dos premios Nobel y se hiciera un hueco más que merecido en la comunidad científica: seguro que algún hombre, en algún momento, asumió que sabía más que ella sencillamente por el hecho de que era una mujer y se dedicó a explicarle cosas de forma innecesaria.

El término *mansplaining*, por cierto, se popularizó gracias a Rebecca Solnit, que lo empleó por primera vez en su libro *Los hombres me explican cosas*. En la obra, la autora recopila situaciones (propias y ajenas) en las que los hombres dan explicaciones que no les han pedido a mujeres sobre un tema en el que ellas son expertas.

© 2023, Rocío Rainvart

98 REÚNE A UNAS CUANTAS PERSONAS Y MONTA CON ELLAS UN AQUELARRE

Eso sí, ten cuidado de que no te pase como a las supuestas brujas de Salem. ¿Conoces la historia? Resulta que en 1692, en la localidad de Salem (cerca de Boston), un par de niñas de nueve y once años comenzaron a sufrir convulsiones y afirmaron llorando que otras mujeres las habían embrujado. Esto provocó que se iniciara una investigación y que fueran surgiendo cada vez más niñas supuestamente embrujadas. Se llegó a acusar a ciento cuarenta y una personas, veinte de las cuales fueron ejecutadas; otras cinco murieron durante su encarcelamiento.

Cuatro años después, el jurado que dictó la sentencia firmó una confesión de error y se escudó en el miedo y la histeria colectivas. A día de hoy, existe la teoría de que fue un hongo del centeno el que envenenó a estas primeras chicas y les provocó alucinaciones y espasmos.

Como suponemos que quieres hacer algo más con tu aquelarre que sufrir convulsiones por una intoxicación alimentaria, te damos unas cuantas ideas:

-› Vestir de negro (esto no es negociable: da igual el estilo de la ropa, siempre y cuando sea de este color).

-› Reúnete en una habitación oscura, a ser posible de noche, y pon velitas para crear un ambiente más mágico.

-› Echaros las cartas, inventándoos el resultado (si no tienes un tarot a mano, la baraja española puede servir: oros, para el dinero; bastos para... los palos de la vida).

-› Lanza algún hechizo. No hace falta que busques en libros raros, no vaya a ser que invoques algo sin pretenderlo. Solo tienes que escribir lo que deseas en un papel y quemarlo mientras el resto declina palabras en latín (*vita*, *vitae*, *vitarum*...).

99 ENSEÑA A UNA CACATÚA A HABLAR (O A SILBAR, SI NO TIENES TANTA PACIENCIA)

Lo primero es crear un vínculo con el animal para que confíe en ti y esté a gusto en tu presencia, porque... ¿a quién le apetece charlar con desconocidos? Después, en un lugar tranquilo alejado de otros estímulos (para que tu cacatúa no se distraiga), repite una frase varias veces delante de ella. Procura que sea corta y sencilla. ¡También puedes probar con su nombre! Es más sencillo si utilizas un tono agudo, como el de estas aves.

Un truco para comprobar que el animal esté interesado en la palabra es fijarse en si sube ligeramente la cresta. Si la repite, prémiala con algún tipo de estímulo positivo (algo de comer que le guste mucho, por ejemplo).

100 SÁCATE EL CARNÉ DE CONDUCIR... ¿QUE YA LO TIENES? ¡PRUEBA CON EL DE CAMIONES!

En España (y en otros países europeos), el número de mujeres que se dedican al transporte pesado de mercancías es muy reducido. Según un estudio realizado por la Organización Internacional del Transporte por Carretera, tan solo un 2 % de las personas que se encargan de estas labores son mujeres (5.000, de un total de 250.000 conductores).

Sin embargo, no hay que dedicarse a conducir camiones para obtener el permiso, ¿verdad? Por desgracia, según datos de 2021, solo un 27 % de los carnés de tipo E (los que permiten conducir vehículos articulados) se expidieron a mujeres.

101 ENTRA EN EL GRUPO DE FACEBOOK DE ALGÚN PUEBLO PEQUEÑO Y LÍALA CON FALSOS RUMORES

Puedes empezar con la misteriosa desaparición de unas macetas o ir un poco más lejos y sembrar el caos con el envenenamiento de los cultivos de lechuga. De todos modos, no sabremos si tendrás éxito, ya que, según datos recogidos en 2019, la mayoría de los usuarios de la red social se limitan a mandar mensajes o consumir vídeos y música. Menos del 50 % consulta las publicaciones de sus contactos y menos del 30 % publica contenidos propios. Además, el 58 % de los usuarios tienen entre 40 y 65 años.

© 2023, Rocío Rainvart

102 CREA UNA ASOCIACIÓN DE PERSONAS AFECTADAS POR EL MANSPREADING Y REGAÑA A QUIEN LO PRACTIQUE

Lo primero es lo primero, ¿qué es el *manspreading*? Es un término que acuñó en 2015 el diccionario de Oxford para aludir a la costumbre de algunas personas de sentarse (especialmente en el transporte público) con las piernas muy separadas, invadiendo el espacio de los asientos contiguos.

Por desgracia, esto es tan habitual que un colectivo de mujeres llamado Mujeres en Lucha organizó una petición por internet para que se tomaran medidas contra esta práctica. Utilizaron el *hashtag* #MadridSinManspreading y lograron recoger la friolera de 12.000 firmas. La EMT (Empresa Municipal de Transportes de Madrid) respondió con la colocación de carteles en los autobuses (una figura con las piernas abiertas, tachada) para tratar de evitarlo.

© 2023, Rocío Rainvart

103 ORGANIZA UN CLUB DE LECTURA DE OBRAS CUYAS AUTORAS TUVIERON QUE FIRMAR CON SEUDÓNIMO PARA PUBLICARLAS

En la actualidad, las mujeres que deciden utilizar seudónimos para publicar lo hacen porque así lo prefieren, no porque sepan que en el caso de firmar con su verdadero nombre sus obras no verían la luz. Sin embargo, como dijo Virginia Woolf («Me atrevería a aventurar que Anónimo, que tantos poemas escribió sin firmarlos, era a menudo una mujer»), hubo un tiempo en que esta práctica era de lo más habitual.

Te dejamos una lista con algunas autoras que no pudieron emplear sus nombres en su momento y algunas de sus obras. ¿A cuántas de ellas has leído?

104 REÚNETE CON TUS AMIGOS Y DEFIENDE UN TEMA ABSURDO AYUDADO DE UN POWER POINT

Todo el mundo tiene un tema sobre el que le encanta hablar durante horas, y qué mejor que hacerlo delante de tus amistades (especialmente cuando están obligadas a escucharte).

Por si te faltan ideas, aquí te proponemos algunas que pueden ser muy divertidas de exponer:

1) **Por qué el final perfecto de *Juego de Tronos* habría sido que reinaran los caminantes blancos.**
2) **Veinticinco motivos por los cuales los mejores Pokémon iniciales son los del tipo planta.**
3) **Por qué la relación entre Ismael y el arponero Queequeg en *Moby Dick* va mucho más allá de la amistad.**
4) **Por qué no puedes llamar triángulo amoroso a que dos personajes estén interesados en otro, pero no entre sí.**
5) **Por qué el chocolate blanco no es realmente chocolate y debería estar prohibido.**

105 ORGANIZA UN AMIGO INVISIBLE CUYO REQUISITO SEA ARTESANÍA HECHA POR MUJERES

Hay multitud de páginas especializadas en productos de artesanía (Etsy, por ejemplo), pero no es necesario limitarse a ellas. Con ayuda de unos cuantos *hashtags*, puedes encontrar productos hechos a mano en Twitter o Instagram: desde ilustraciones hasta ropa, pasando por tazas, fundas para el móvil o velas personalizadas.

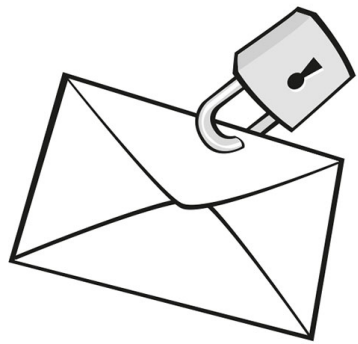
Antes de contactar con alguna artesana, poned un tope de dinero para tener claro qué podéis comprar. ¡No intentes regatear! Recuerda que hay que invertir mucho tiempo y esfuerzo en crear algo y está feo que otras personas consideren que tiene menos valor.

© 2023, Rocío Rainvart

106 ESCRÍBETE UNA CARTA CON TUS PROPÓSITOS PARA ABRIRLA EN UNOS AÑOS Y COMPROBAR SI SE HAN CUMPLIDO

No hace falta que la entierres, con que la guardes bien es suficiente. ¿Que cómo funciona? Más o menos como los propósitos de Año Nuevo, aunque la idea es más a largo plazo. Por ejemplo: ¿quién quieres ser dentro de diez años? ¿A qué te gustaría dedicarte? ¿Qué objetivos querrías haber cumplido? ¿Qué personas desearías que siguieran a tu lado?

De hecho, puedes hacerlo a un ritmo mensual en un *bullet journal*. El último día de cada mes, escribe tres cosas que te gustaría haber hecho (comer más sano, dar tres paseos a la semana, leer un libro de tu pila de pendientes...).



107 HAZ UN BUZÓN DE MENSAJES ANÓNIMOS CON TUS AMIGOS. SOLO UNA CONDICIÓN: DECIR ALGO POSITIVO SOBRE UNO DE ELLOS

Puedes leer estos mensajes al final de la reunión o incluso al final del año, como prefieras. Lo interesante es descubrir cómo te perciben las personas que te quieren.

¿Sabes lo que es el efecto Pigmalión? Se refiere a la influencia potencial que una persona puede ejercer sobre otra, basada en la imagen que tiene. Por ejemplo, si alguien a quien aprecias considera que eres valiente, según esta teoría te esforzarás en lo sucesivo por demostrar que tiene razón.

© 2023, Rocío Rainvart

108 MONTA UNA GRAN FIESTA DE DISFRACES CUYA TEMÁTICA SEA «MUJERES QUE CAMBIARON EL MUNDO»

Ni siquiera tienen que haber revolucionado la ciencia, como en el caso de la ya mencionada Marie Curie, o la literatura, como Virginia Woolf. Puedes admirar a algún personaje literario femenino, a una cantante o, incluso, a alguna de tus amigas o de tus familiares. De hecho, una vez lleguen todas las personas a las que hayas invitado a la fiesta, lo ideal sería organizar una ronda de presentaciones en la que cada una finge ser la mujer que ha escogido y explica qué es lo que más le gusta de ella. ¡O crear un juego previo para tratar de adivinar quiénes son las demás!

© 2023, Rocío Rainvart

109 ES UNA TAREA DE LO MÁS AGOTADORA, PERO PUEDE QUE HAYA LLEGADO EL MOMENTO DE ORDENAR EL ARMARIO

Y no solo eso, sino también la hora de decidir si verdaderamente usas toda la ropa que guardas en él. Si después de probártela te queda pequeña (o grande) o si la última vez que te la pusiste fue hace dos años, ¿no crees que estará mejor en manos de otra persona?

Hay varias alternativas para este tipo de prendas. Puedes revenderlas, por supuesto, o invitar a tus amistades para que se queden con lo que más les guste. Pero también puedes donarlas a personas que verdaderamente las necesitan.

Si te decides por esto último, tienes unas cuantas opciones. La más sencilla es utilizar los contenedores destinados a este fin que encontrarás repartidos por distintas ciudades y pueblos. Por lo general, todos tienen un sello para que sepas a qué asociación pertenecen: Cáritas, Humana, Madre Coraje... Si tienes dudas sobre alguno de ellos, siempre puedes llamar al Ayuntamiento de tu localidad para que te informen.

110 JUEGA AL UNO CON TU GRUPO Y ACABA LA PARTIDA CON EL MISMO NÚMERO DE AMISTADES

Es probable que este sencillo juego de cartas se haya cargado todavía más amistades que el Monopoly, y ya es decir. Una de las peores traiciones es cuando te queda solo una carta y estás a punto de ganar, pero entonces alguien te reclama que no has dicho «¡uno!» y te toca robar otra vez.

De todos modos, el problema principal de este juego es que cada persona sigue unas reglas distintas en casa. Estas son dos de las que causan más discusión:

1) **¿Se puede contestar a un Chúpate 4 con un Chúpate 2? Según el Twitter oficial del juego (y según las propias reglas), no. Ni siquiera se puede contestar con otro Chúpate 4. Si te lanzan esa carta, tienes que robar.**
2) **¿Se puede lanzar la carta Cambio de Color o el Chúpate 4 en cualquier momento? Depende. Pongamos que la persona que va antes de ti ha lanzado un 5 amarillo y que tú tienes un 2 del mismo color y un Chúpate 4. Si sacas el Chúpate 4 y la persona que te sigue desconfía de ti, te verás en la obligación de enseñar todas tus cartas. Si te pillan mintiendo, serás tú quien deba robar del mazo las cuatro cartas.**

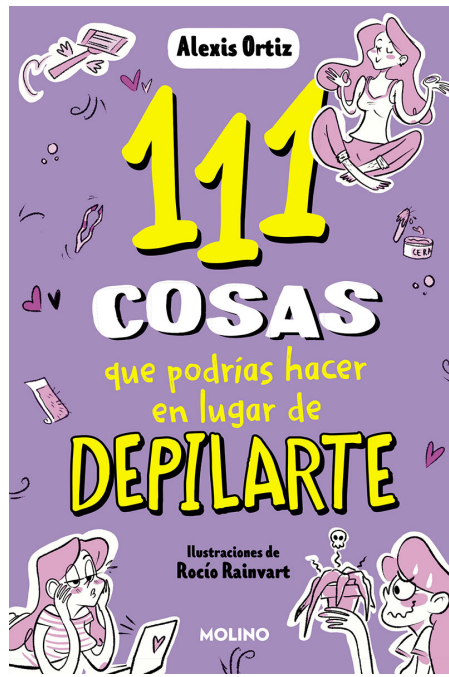
111 HAZ UNA LISTA SOBRE LAS «111 COSAS QUE PODRÍAS HACER EN LUGAR DE...»

Escoge el tema que te interese (algo a lo que te apetezca muy poco dedicarte) y crea tu propia lista de alternativas. Te damos pistas con algunos ejemplos:

-› 111 cosas que podrías hacer en lugar de IR A LA COMPRA.
-› 111 cosas que podrías hacer en lugar de PONER LA LAVADORA.
-› 111 cosas que podrías hacer en lugar de ESTUDIAR MATEMÁTICAS.
-› 111 cosas que podrías hacer en lugar de TEJER ROPA PARA TU PERRO.
-› 111 cosas que podrías hacer en lugar de ..... .
-› 111 cosas que podrías hacer en lugar de ..... .
-› 111 cosas que podrías hacer en lugar de ..... .
-› 111 cosas que podrías hacer en lugar de ..... .
-› 111 cosas que podrías hacer en lugar de ..... .

¿Sabías que dedicamos una media de 1.000 horas de nuestra vida a depilarnos? Quizá haya llegado el momento de hacer otras cosas con nuestro tiempo.

Un libro cargado de ideas para llenar tu vida de creatividad, diversión y buenos momentos.



Nuestro tiempo es valiosísimo y quizá no haga falta invertir buena parte de él a quitarnos los pelos. En su lugar, nos podríamos dedicar a cosas mucho más interesantes como aprender a comunicarnos solo en memes, practicar la papiroflexia, usar la ouija para contactar con el espíritu de Marie Curie, batir un récord Guinness (el de más huevos rotos con la cabeza parece bastante accesible) o, no sé, incluso derribar el patriarcado.

Porque no hay nada que una mujer con tiempo entre manos, y con (o sin) pelos en las piernas, no pueda hacer.

Alexis Ortiz tiene claro que, de existir la reencarnación, en su vida anterior fue un koala. No tanto por lo de trepar a los árboles como por la pinta tan terrorífica que tiene cuando sale de la ducha. En su vida actual, además de a escribir, se dedica a dar paseos con sus perros y a otras cosas que, pese a ser mucho menos gratificantes, consiguen que llegue a fin de mes.

Rocío Vidal (@rainvart) podría vivir a base de queso, sushi y croquetas. Desde que tenía dos años se apoderó de un lápiz y, después de redecorar todas las paredes de su casa, sus padres decidieron que era momento de darle infinitas libretas en blanco por las que ahora siente obsesión. Además de ser dibujante, se le ocurrió la loca idea de hacer *stand up*, porqué le encantan las carreras con salida, y ahora es doblemente creativa y doblemente pobre.

Penguin
Random House
Grupo Editorial

Primera edición: febrero de 2023

© 2023, Alexis Ortiz
© 2023, Penguin Random House Grupo Editorial, S. A. U.
Travessera de Gràcia, 47-49. 08021 Barcelona

Las ilustraciones que no mencionan autor debajo de ellas
han sido creadas por Grafime Digital, S.L.

Diseño de portada: Penguin Random House Grupo Editorial
Ilustración de portada: © Rocío Vidal

Penguin Random House Grupo Editorial apoya la protección del *copyright*. El *copyright* estimula la creatividad, defiende la diversidad en el ámbito de las ideas y el conocimiento, promueve la libre expresión y favorece una cultura viva. Gracias por comprar una edición autorizada de este libro y por respetar las leyes del *copyright* al no reproducir ni distribuir ninguna parte de esta obra por ningún medio sin permiso. Al hacerlo está respaldando a los autores y permitiendo que PRHGE continúe publicando libros para todos los lectores. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, http://www.cedro.org) si necesita reproducir algún fragmento de esta obra.

ISBN: 978-84-272-3548-9

Compuesto en: leerendigital.com

Facebook: penguinkidsES
Twitter: @penguinkidsES
Instagram: @penguinkidsES
Youtube: penguinlibros
Spotify: penguinlibros

«Para viajar lejos no hay mejor nave que un libro.»

EMILY DICKINSON

Gracias por tu lectura de este libro.

En **Penguinlibros.club** encontrarás las mejores recomendaciones de lectura.

Únete a nuestra comunidad y viaja con nosotros.

Penguinlibros.club

Penguin Random House Grupo Editorial

Penguinlibros

Índice

111 cosas que podrías hacer en lugar de depilarte

Introducción
111 cosas que podrías hacer en lugar de depilarte

Sobre este libro
Sobre Alexis Ortiz y Rocío Vidal
Créditos